रोगी से निरोगी और निरोगी से योगी बनाने वाले

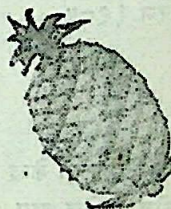
स्वादिष्ट

प्राकृतिक व्यंजन

—डा० नंदकिशोर शर्मा

डा० सविता शर्मा

स्वादिष्ट

प्राकृतिक व्यंजन

लेखक

डा० नन्द किशोर शर्मा

डा० सविता शर्मा

मूल्य १०.००

प्रकाशक—

नेचुरल हेल्थ रिसर्च फाउंडेशन,
३४ ए, सन्त नगर, इस्ट आफ कैलाश,
नई दिल्ली—११००६५

गुजराती प्रथम संस्करण १९८४

हिन्दी प्रथम संस्करण १९८५

प्राप्ति स्थल—

दिल्ली—दौलतराम प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र
१६/८४९ जोशी रोड, करोल बाग, नई दिल्ली—११०००५

बंबई—डा. रविन्द्र संघवी
नेचुरल हेल्थ इन्स्टीट्यूट' इस्लाम क्लब के ऊपर,
चौपाटी, बेंड स्टेण्ड, बम्बई—४०००07 फोन—८१२३८१७

भुज—डा. जय संघवी
कुदरती उपचार केन्द्र ३१/३२ जुबली कोलौनी
भुज—३७०००७ (कच्छ) फोन—३३७

गुजरात—डा. जितेन्द्र आर्य
निसर्गोपचार केन्द्र, विनोबा आश्रम, गोत्री—बरोडा फोन--६३२८०
संतोष भाई शाह, १७५, सर्वोदय नगर,
बारडोली—३९४६०२, जिला—सूरत फोन—२६७

बेंगलोर—एस० डी० कांतिलाल, ११६, देवता मार्केट,
चिक्कपेट, बेंगलोर—५६००५३ फोन—७३३७८

पूना—निसर्गोपचार आश्रम, उरूलीकांचन ४१२२०२

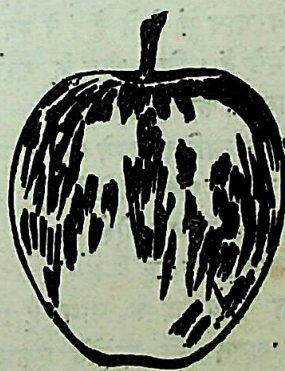
मुद्रक—राधा प्रेस,
गांधी नगर, दिल्ली-११००३१

समर्पण

माँ कुदरत का प्रसाद

कुदरत की ही संतानों के

सुदृढ़ आरोग्य के लिये

— लेखक

एक संदेश

धर्म, विज्ञान, तकनीक और भौतिक सुख-सुविधाओं के क्षेत्र में मनुष्य निश्चित ही प्रगति एवं बुद्धि की पराकाष्ठा को छू रहा है। परन्तु स्वास्थ्य के मामले में, वह भयंकर रूप से पिछड़ा हुआ, सामान्य बुद्धि के स्तर से नीचा गिरा हुआ, जानवरों से भी बदतर हालत में है जिसका बहुत बड़ा एक कारण है विकृत, पके हुये आहार एवं औषधियों का सेवन, जो प्रकृति के सरल जीवनदायी नियमों के प्रति नासमझी और उसके अवलेहना का परिणाम ही है।

सारे धर्म एवं आरोग्य ग्रंथों का यही निचोड़ है कि परमात्मा (प्रकृति) के गुणों पर अटूट श्रद्धा और विश्वास एवं उसके नियमों का जीवन में अक्षरशःपालन, हमारे सारे दुःखों से मुक्ति की रामबाण दवा है। परमात्मा की कृति में कहीं भी अपूर्णता नहीं है, जिसकी वजह से मनुष्य को अपनी बुद्धि लड़ाकर उसकी कृति को पूर्ण करना पड़े, ये हमारी बहुत बड़ी अज्ञानता, अहङ्कार या भूल हैं। उसके नियमों में एक रूप होकर जीने वाला मनुष्य ही, वास्तव में बुद्धिमान एवं सच्चा धार्मिक मनुष्य है।

आज मैं अपने को जीवन के ८४ वर्ष में भी एक नवयुवा से भी अधिक स्वस्थ, स्फूर्तिवान अनुभव करता हूँ, जिसके फलस्वरूप लगातार नियमित १८ घण्टे बिना तनिक थकावट के काम करना, घण्टे भर योग-व्यायाम करना, एक सामान्य बात है। मेरी भूख, रक्तचाप (१२० - ८०), नाड़ी (७०), गाढी निद्रा, तेज आँखें, मजबूत सारे दाँत, तीखी याददाश्त, कठिन मानसिक कार्य करने की क्षमता, अदम्य उत्साह एवं जोश इत्यादि ठोस सबूत हैं उस उपहार के जो प्राकृतिक आहार और प्रकृति के सरल नियमों पर चलकर मुझे वरदान में मिले हैं। ये स्वास्थ्य के लाभ मेहनत से नहीं अत्यंत सहजता से मिले हैं। सिर्फ रोग के सारे कारण जीवन से निकालने में थोड़ी मेहनत अवश्य करनी पड़ी।

जब मुझ जैसा साधारण व्यक्ति अपने इस जन्मसिद्ध अधिकार को पा सकता है तो आप क्यों नहीं ? फेंक दीजिये ऐसे विज्ञान, ऐसी सभ्यता, ऐसी प्रगति, ऐसे भौतिक सुख साधन, ऐसे आहार, ऐसा जीवन, जो हमें सिर्फ रोग के महा-नर्क में घसीटते जा रहे हैं।

डा० शर्मा दंपति बहुत धन्यवाद के पात्र हैं। ऐसी कल्याणकारी पुस्तक लिखकर चिकित्सा जगत को इन्होंने एक अमूल्य भेंट दी है इस पुस्तक की बहुत मांग थी। स्वस्थ समाज के निर्माण में यह पुस्तक निस्संदेह, अत्यंत लाभदायक सिद्ध होगी।

—मूलराज आनंद

लेखक के बारे में ··

डा० एन० के० शर्मा एवं डा० सविता शर्मा का सही परिचय तो उनका काम ही देता है, सैकड़ों परिवार के स्वास्थ्य और जीवन बदलने का इनको श्रेय प्राप्त है। हर व्यक्ति को अज्ञानता से मुक्त कर, कुदरत के कानूनके प्रति जागरूक बनानेको ही वह सच्चा उपचार और कर्त्तव्य समझते हैं। अनुभव द्वारा श्रद्धा जगानेकी दृष्टि से वे उपचारात्मक एवं व्यवहारिक आरोग्य शिक्षण के शिविरों द्वारा आरोग्य एवं जीवन निर्माण का महान कार्य करने का, अपने जीवन का एकमात्र लक्ष्य समझकर, रात-दिन जुटे हुये हैं। इनके कार्य में महान स्वास्थ्य क्रान्ति की सुगन्ध झलक रही है।

इन्होंने न सिर्फ शारीरिक स्तर पर आरोग्य एवं आहार विज्ञान की सच्चाइयों, अटल नियमों और प्रकृति के संदेश को खूब गहराई से और सूक्ष्मता से जानने का प्रयत्न किया है वल्कि इससे वढ़कर मन के आरोग्य को सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण मानकर स्वयं के तथा रोगियों के जीवन में ध्यान का विकास कर रहे हैं। इनका मानना है कि मानसिक शुद्धता से ही शारीरिक शुद्धता और संयम की ऊँचाईयों को सहजता पूर्वक पाया जा सकता है, शारीरिक शुद्धता से मानसिक शुद्धता नहीं घटती, सच्चे मार्ग-दर्शक के रूप में वे हर व्यक्ति को अपना स्वयं चिकित्सक, बनने में सहयोग देकर, प्रकृति के अलावा बाहर की सभी झूठी दासताओं से संपूर्ण मुक्त करने का अपना उद्देश्य पूरा करने में लगे हुये हैं। इनका ऐसा मानना है कि जीवन का उचित परिवर्तन करने में विश्वास रखने वाले व्यक्ति बाहर की किसी भी प्रकार की चिकित्साओं और कर्मकाण्डों में उलझकर, स्वयं से तथा सच्चाई से नहीं भागते, सभी चिकित्सायें और कर्म-काण्ड गलत जीवन को मजबूत करती है और अन्ततया भटकाने वाली साबित होती है।

३३ वर्षीय युवा डा० शर्मा ७-८ सालों तक दक्षिण भारत में श्रेष्ठ गायक और संगीत निर्देशक के रूप में अपार प्रशंसा और ख्याति अर्जितकर प्रकृति के महान संदेश को जन-जन तक पहुँचाने की इच्छा लेकर प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र में आये हैं। उनकी शायरी और कविताओं में जीवन की

सच्चाइयों और आध्यात्मिक ऊँचाइयों के दर्शन होते हैं।

विश्व के प्रथम लम्बे कॅंसर शिविर में, कॅंसर रोग पर उनका शोध कार्य, सरकार, समाचार पत्रों, बड़े-बड़े चिकित्सकों एवं जनता द्वारा अत्यंत सराहना प्राप्त कर चुका है। भारत के प्राकृतिक चिकित्सा जगत में कॅंसर रोग पर सबसे अधिक कार्य करने वाले और सफलता पाने वाले वे प्रथम चिकित्सक हैं, अब तक वे १५०० से अधिक कॅंसर रोगियों को संभाल चुके हैं।

गाँधीजी के इस कथन "मेरा जीवन ही मेरा संदेश है" से प्रेरणा लेकर वे स्वयं प्राकृतिक जीवन, प्राकृतिक आहार एवं ध्यान को जीवन में संपूर्ण रूप से उतारने में प्रयत्नशील तो हैं ही परन्तु अपने बच्चों का भी पूरा लालन-पोषण इसी तरीकों से कर प्रकृति माता के प्रति अटूट विश्वास एवं श्रद्धा का परिचय दे रहे हैं।

वर्तमान में योग एवं आरोग्य विज्ञान के महारथी श्रीमूलराज आनन्द के सहयोग से बने प्राकृतिक स्वास्थ्य शोध संस्थान (Natural Health Research Foundation) के ये मुख्य चिकित्सक एवं निर्देशक के रूप में कार्य भार संभालकर अपने उद्देश्यों को साकार रूप दे रहे हैं।

—प्रकाशक

अपनी बात

कहने को और करने को, प्रकृतिने हमारे लिये कुछ भी नहीं छोड़ा है, सिवाय इसके कानून के बहाव में एकरूप होकर, बहने के सिवाय हमारे पास अन्य कोई चारा नहीं है। प्रकृति की किसी भी वस्तु को छेड़ने का या परिवर्तन लाने का अर्थ होगा, प्रकृति की एक रूपता, संतुलन एकता तथा कानून के साथ छेड़छाड़ करना, जिसका परिणाम सिवाय हमारे ही अहित के और क्या हो सकता है ?

मानव अपने जीवन की सहजता को इस कदर खोकर भूल चुका है कि अब वो जटिलता को ही जीवन का अंग और आनन्द मानने लगा है, इसलिये जब तक वह किसी भी वस्तु को तोड़-मरोड़ नहीं लेता, कुछ जोड़-तोड़ नहीं कर लेता, तब तक उसे चैन नहीं मिलता, क्यूंकि उसका ऐसा मानना है कि प्रकृति ने तो अपना काम किया ही है परन्तु जब तक हम भी अपनी ओर से प्रकृति की वस्तुओं पर (आहार पर) कुछ क्रिया-कलाप नहीं कर लें तब तक वह अपूर्ण सी लगती है। प्रकृति की बनाई हुई हर वस्तु (आहार) में एक स्वाभाविक सहजता, सुन्दरता, मिठास, सुगन्ध और स्वाद की परिपूर्णता है परन्तु आदमी इसे सहज स्वीकार कर नहीं खायेगा, वह अपने ज्ञानी और बुद्धिमान होने के अहंकार में, या नादानी में, इस आहार की सारी सहजता को तोड़-मरोड़ कर, इस वस्तु की सुगन्ध उस वस्तु में डालेगा, किसी की सुगन्ध और किसी वस्तु में डालेगा, दो-तीन वस्तुओं के स्वाद को खोकर एक बनावटी अलग स्वाद पैदा करेगा, हर वस्तु का उसका स्वाभाविक रंगरूप बदल कर अपने पसन्द का रंगरूप, और आकार देगा।

खूब ध्यान पूर्वक अगर हम अपने इन क्रिया-कलापों पर गौर करें तो हमें अपनी मूर्खताओं और पागलपन सी इन हरकतों पर हँसी आये बिना नहीं रहेगी, किसी भी वस्तु का हम सहज स्वाद लेना ही नहीं सीखते, खट्टे को मीठा बनायेंगे, मीठे को खट्टा बनायेंगे, खट्टे-मीठे को तीखा बनायेंगे, तीखे को खट्टा-मीठा बनायेंगे, खट्टी, फीकी, कड़ुवी वस्तुयें अपने आप कह रही हैं कि इनका उपयोग बहुत ही कम सीमित होना चाहिये, परन्तु हम

मिठास, मसाले, नमक या सुगन्ध का सहारा लेकर, इधर-उधर कर किसी-न किसी वहाने जीभ को (या स्वयं को ही कहें) धोखा देकर खा ही लेते हैं।

ये सभी हरकतें करके आज आदमी कहाँ पर है ? क्या स्थिति है उसकी ? उसके तृष्णा की भूख (आग) को नये-नये स्वाद की खोज द्वारा ईंधन देकर भड़काता चला जा रहा है, प्रकृति के स्वाभाविक, सहज संतुलन को बिगाड़कर उसने अपने हाथों भयंकर रोगों को न्यौता दिया है, और अपनी ही करतूतों का शिकार बनकर तड़प रहा है, दुःखी हो रहा है फिर भी सहज होने और प्रकृति के संतुलन की ओर बढ़ने की वजाय और अधिक जटिलताओं में उलझ रहा है।

प्रकृति के सर्परूपी संतुलन को छेड़कर मानव उसके जहरीले दंश के प्रभाव से मुक्त नहीं हो सकता। उसने प्रकृति की संतुलित नाव में छेदकर, छेड़छाड़ कर अपनी ही नाव को रोग और मृत्यु के सागर में समय से पहले ही डुबाने की तैयारी कर ली है उसे डूबने से कोई नहीं बचा सकता, एक ही रास्ता है वचाव का—प्रकृति के साथ छेड़छाड़ करना बंद कर देना और चुपचाप उसकी नाव में बैठकर पार हो जाना, थोड़ी भी गड़वड़ की तो डूबना अवश्यमभावी है।

फल, सब्जी और मेवों को तोड़-मरोड़कर व्यंजनों का रूप देकर मैंने कोई बड़ी बुद्धिमत्ता या कला का परिचय नहीं दिया है। इन सारे व्यंजनों में मैंने प्राकृतिक पदार्थोंके साथ वो ही व्यवहार किया है, जो हम पके हुये आहार के साथ करते आये हैं। केवल इतना ही अंतर है कि इनको अग्नि पर नहीं चढ़ाया गया है। ये सभी करना जरूरी था। मजबूरी थी, आपकी माँग थी आपको आपकी ही भाषा में समझाना था, इन तरीकों से सही अगर ये सारे व्यंजन केवल कोई विशेष उत्सव या त्यौहार का अंग न बनकर, हर रोज आपके भोजन का अंग या आहार स्वरूप वनेंगे तो ही इस पुस्तक की सच्ची उपयोगिता प्रमाणित होगी, अन्यथा हजारों स्वास्थ्य ग्रंथों के भार में थोड़ा और वजन जोड़कर रह जायेगी।

इस पुस्तक में दिये गये हर एक व्यंजन का अपना एक अलग विशिष्ट स्वाद है, विविधता और स्वाद का पूरा ख्याल रखा गया है क्यूंकि मात्र पेट भरने से भी अधिक महत्वपूर्ण है स्वाद का पूरा-पूरा भरपूर आनंद लेना

क्यूकि स्वाद और आनंद कुदरत के कानून का ही अंग है, निर्देश है। इसमें दिये गये अधिकतर सारे व्यंजन हमारे शिविरों और अस्पताल में नये-नये परिवर्तन के साथ देते रहे हैं, और जो सराहना के पात्र बने हैं, उनको ही इसमें प्रधानता दी गई है। हमने तो मात्र कुछ व्यंजन बनाकर इशारा भर किया है होशियार कुशल औरतें इसको और अधिक विस्तार देकर इससे भी अधिक स्वादिष्ट और कलात्मक व्यंजन दे सकेंगी।

इन व्यंजनों की सबसे बड़ी खूबी यही है कि इसे रोगी अपनाकर निरोगी वन सकते हैं और निरोगी दिनोंदिन स्वास्थ्य की पूर्णता का लाभ उठाते रह सकते हैं, जो रोगी है वह शुरूआत के कुछ दिनों तक मेवे, बीज, अनाज, केले जैसी ठोस वस्तुओं का इस्तेमाल नहीं कर सिर्फ फल एवं सब्जियों के सादे सलाद एवं पेय का ही उपयोग करें, रोग की अवस्था कम अनुभव करने के बाद ही सारे व्यंजनों का निःसंकोच भूख अनुसार नियमित उपयोग करें।

कई व्यंजनों में आहार संयोजन का विशेष ख्याल नहीं किया गया है विशेषकर मिठाईयों और केक इत्यादि में (मेवे के साथ मिठास और फल आपत्तिजनक संयोजन है) तो ऐसा केवल व्यवहारिकता को नजर में रखते हुये, एक कम से कम हानिकारक सही विकल्प (Substitute) देने के लिये किया गया है। जिसका दुष्प्रभाव इतना नहीं है जितना प्रचलित खान-पान का है। हमारे बनावटी रोगकारक विकल्पों को जीवन से निकालने में, आरोग्य वर्धक ये मिठाइयाँ, केक, दूध जैसे व्यंजन, सच्चे विकल्प के रूप में बहुत मददगार साबित होंगे।

कई लोग शायद ये दलीलें करें कि प्राकृतिक आहार के व्यंजन किफायती (Economical) नहीं है, इसे साधारण जनता नहीं अपना सकती, ये खोखली दलीलें हैं। प्राकृतिक व्यंजन की पुस्तक लिखकर हमें कलाकार होने का परिचय नहीं देना है, बल्कि इसके पीछे मूल उद्देश्य, प्राकृतिक आहार को स्वाद और आकर्षक रूप देकर आपके जीवन में अधिक से अधिक प्राकृतिक आहार को स्थान दिलाना है ताकि आप अपनी कमाई का सच्चा उपयोग कर परिवार को स्वस्थ्य रख सकें। हमारे रोज के जीवन में चाय, घी, तेल, चीनी, मिठाईयाँ, बिस्कीट जैसी अनगिनत महँगी वस्तुओं के मुकाबले ये, व्यंजन कई गुणा किफायती व श्रेष्ठ हैं। अधिकतर लोगों के तर्क मात्र अपनी पुरानी आदतों को, कमजोरियों को

नहीं छोड़ने की कठिनता अनुभव करने के कारण इसके पहाड़ जैसे फायदों को नजर अन्दाज कर इसके राई जैसे दोषों को पहाड़ का रूप देकर दलीलें करते हैं।

रोगकारक सस्ते जहर से भरे हुये घड़े से, दो बूंद प्राणदाता अमृत के महँगे चम्मच हजार गुणा श्रेष्ठ हैं। १० किलो घटिया आहार खाकर रोगी बनकर जीवन को घसीटते रहने के मुकाबले १ किलो अमृत स्वरूप प्राकृतिक आहार खाकर स्वास्थ्य के आकाश में स्वछंद उड़ानें भरना ज्यादा सुखकारक है।

अपनाने के लिये एक ही बहाना, एक ही दलील काफी है, न अपनाने के लिये सौ-सौ बहाने, हजारों दलीलें भी कम हैं।

दूसरे भाग में आहार संयोजन जैसा अत्यंत महत्वपूर्ण विषय उसके व्यावहारिक प्रयोग के साथ दिया गया है, जिसकी महत्ता और सार्थकता व्यवहार में लाकर ही जान सकेंगे। मेरा मूल उद्देश्य जीवन को जटिलता से मुक्त कर उसकी स्वाभाविक सहजता को पाना है। आपको अपनी सहजता तक पहुँचाने के लिये ही प्राकृतिक व्यंजन और आहार संयोजन जैसे विषयों का सहारा लिया है। पूरी पुस्तक का मूल सार यही है कि, सच्ची भूख से खायें। प्राकृतिक आहार को अधिक से अधिक अपनायें—एक समय में एक प्रकार के आहार का सादा भोजन लें (विकृत पका हुआ आहार कम से कम लें)। अगर आप इतना करने को संकल्पबद्ध हैं तो इस पुस्तक की आपको जरूरत नहीं है क्यूंकि यही बात तो मुझे आप तक पहुँचानी थी।

अन्त में……

मानव का जीवन सिर्फ पशुओं के समान सिर्फ खाना-पीना ही नहीं है, वह शरीर से भी बढ़कर एक दिव्य आत्मा है हमारा सारा जीवन शरीर को टटोलने और संभालने में ही बीत जाता है, ये खाओ, ये मत खाओ, ये पहनों, ये मत पहनों, ऐसे उठो, ऐसे सोओ, जीवन का सारा आनन्द इस चक्कर को सुलझाने में खो जाता है। अरे! ये तो जीवन के ऊँचे शिखर की साधारण छोटी-छोटी सीढ़ियाँ हैं, हम तो इसी में उलझकर रह गये, सफर के पहले कदमों में ही भटक गये, मंजिल तो बहुत दूर है।

खान-पान, रहन-सहन, कपड़े, बदले तो क्या बदला।
अरे मन बदलकर हुआ शुद्ध, तो सचमुच कुछ बदला॥
मन बदला तो बदला जीवन, बदला जग सारा।
बदले जन्म-जन्म के चक्कर, दुःख से हुआ छुटकारा॥
कहें 'नंद' निकलो इस तन से, क्यों यहीं अटक गये हो ?
अरे ! मंजिल तो चोटी पर है, क्यूँ तलमें भटक गये हो ?

सभी के स्वस्थ मंगलमय जीवन की शुभकामनाओं के साथ।

—डा. नंदकिशोर शर्मा
डा. सविता शर्मा

२६ नवम्बर १९८४

आप विश्वास करें या न करें

आग पर पकाकर खाने की आदत भले ही कितनी सदियों से ही प्रचलित हो, इसके संस्कार की जड़ें हमारे जीवन में कितनी गहरी पैठ कर गई हों, आरोग्य और सम्पूर्ण ऊँचाइयों और प्रबल जीवन शक्ति को पाने के लिए, प्राकृतिक आहार को अपनाकर, इस रोग कारक पके आहार को एक दिन छोड़ना ही पड़ेगा, नहीं तो रोग वास्तव में बढ़ते ही रहेंगे और आरोग्य कल्पनाओं में ही रहेगा।

सत्य युग नहीं देखता, सत्य सभ्यतायें नहीं
देखता, सत्य आपके विश्वास, स्वभाव, आदतें
नहीं देखता, वह अटल है, अकाल है, अमर है
जैसा है वैसा अपने सहज, स्वभाविक स्पष्ट रूपमें

वह आपके लिये नहीं बदलेगा,
आपको उसके लिये बदलना होगा

Truth is Laughing on the man
Escape ! Escape Till you can
Your All sufferings ends with me
Awake ! Untruth never remain

भावार्थ :—सत्य आदमी पर हँसते हुये कह रहा है कि हे मानव ! भाग लो ! मुझसे जितना चाहो, जब तक चाहो भाग लो, परन्तु भाई तुम्हारे सारे दुःख मुझ तक आकर ही समाप्त होते हैं, जागो ! झूठ ज्यादा दिन नहीं रहता है !

—डा. एन. के. शर्मा

एकमात्र विकल्प

इस बढ़ते जा रहे भयंकर प्रदूषण, तनाव से भरे जीवन और मिलावटी आहारों के बीच अपने शरीर को संभालकर स्वस्थ और सुरक्षित रखने का एक ही मार्ग है। प्राकृतिक (अपक्व) आहार का जीवन में सेवन जिससे ये शरीर इन सभी विरोधी तत्वों से लड़कर सुरक्षित रह सके।

मेरा प्राकृतिक आहार तक का साहसी अभियान

पका हुआ आहार उस शराब के लत की तरह है जिसके नशे में सारी सभ्यता सदियों से डूबी हुई है। दिनोंदिन यह लत कम न होकर बढ़ती जा रही है। ऐसे नशे में धुत समाज के सामने, प्राकृतिक आहार की बात करना, शराबी को रामायण सुनाने के बराबर है।

एक नशा भयंकर दलदल है यह जिसमें से निकलने की सोचकर भी आदमी प्रयत्न करते-करते मर जाता है। बहुत कम लोग अपनी इन आदतों के दलदल से निकल पाते हैं। शराब का छोड़ना, अधार्मिक से धार्मिक होना, चरित्रवान होना, शायद बहुत सरल है। परन्तु पके हुए आहार के पुराने स्वाद और आदतों को छोड़ना उतना ही कठिनतम है।

अध्यात्म की ऊँचाइयों के शिखर पर पहुँचकर स्वयं महात्मा भी सब नशों से मुक्त होकर इस नशे से मुक्त नहीं हो पाते हैं। आदमी के रग रग में ये शराब इस कदर घुल चुकी है कि ये जहर अब जहर नहीं लगता अमृत लगता है और अमृत उन्हें जहर लगता है। इसीलिये बुद्धि के स्तर पर अमृत की सारी खूबियों को समझकर भी, मानकर भी, व्यवहारिकता में वह पुराने नशे से मुक्त नहीं हो पाते हैं। निश्चित ही जब चारों तरफ हर दुकान, हर मकान, हर इन्सान इस शराब में डूबा है तो एक अकेला व्यक्ति इनके बीच इस दलदल में अपने आपको असहाय महसूस करता है। चारों तरफ एक ही प्रकार के नशेबाजों को देखकर, नहीं पीने वाला ही उन्हें पागल सा नजर आता है और सारे नशेबाजों की भीड़ में वह स्वयं भी अपने आपको सही समझता है।

ऐसे दलदल में से निकल कर, प्राकृतिक आहाररूपी आरोग्य के सागर तक पहुँचने का मार्ग दिखने में अत्यन्त सरल होते हुए भी कितना दुर्गम होगा, यह हर व्यक्ति समझ सकता है। इसलिये मैंने इसको साहसी अभियान कहा है, एक दुर्गम यात्रा कहा है। इस यात्रा के दरम्यान आने

वाली व्यवहारिक कठिनाईयों के बारे में चर्चा करना वहुत जरूरी समझता हूँ।

स्वाद का रसिया

ब्राह्मण कुल, पंडितों के घर में पैदा होने की वजह से स्वादिष्ट पकवान और व्यंजन मेरे संस्कार में ओत-प्रोत हैं। कलाकार होने की वजह से स्वाद का रसिया भी रहा हूँ। और स्वाद का भूत भी ऐसा कि, वैसा ही स्वाद, वो ही स्वाद के चक्कर में, धन, समय, व्यक्ति की सारी चितायें ताक पर रख देता था। भारत के हर बड़ शहरों का ऐसा कोई आहार स्थल मुझसे नहीं बचा है जहाँ की वस्तुयें प्रसिद्ध रही हों और मैंने नहीं चखी हों, २ रुपये की वस्तु खाने के लिये ५० रुपये वाहन खर्चा द्वारा जाके खा आता था। इसी स्वाद के पागलपन से मुझे एक अच्छा रसोइया वन जाना पड़ा, जिस बुद्धि का, कला का मैंने पके हुए व्यंजन बनाने में दुरुपयोग किया था उस ही बुद्धि का आज मैं स्वयं अपने लिये और समाज के हित के लिये सदुपयोग कर रहा हूँ। पहला मार्ग रोग दुःख और वासनाओं में बाँधने वाला था और ये मार्ग स्वास्थ्य, आनन्द और वासनामुक्त जीवन के शिखर तक पहुँचाने वाला है।

मानव को वरदान रूपी मिली बुद्धि और कला को, अरबों करोड़ों रुपये खर्च कर दिन रात लाखों करोड़ों के अथक परिश्रम का उपयोग कर, पल पल आदमी रोग, दुःख के महानर्क का सृजन कर रहा है। काश ! इसी बुद्धि और कला का सही उपयोग कर, रूपान्तरण कर, धरती पर आरोग्य शांतिरूपी स्वर्ग की रचना करने में लगाता।

प्राकृतिक आहार से मुलाकात

यूं तो प्रचलित प्राकृतिक चिकित्सा में प्राकृतिक आहार का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। परन्तु पके आहार का इससे भी अधिक स्थान है। प्राकृतिक आहार का प्राकृतिक चिकित्सा में अधिकतर उपचार के दरम्यान ही उपयोग होता है और उपचार के बाद मुख्य आहार पकी वस्तुओं का ही होता है। ऐसे आहार कार्यक्रम को अपना कर भी मैं अपने आपको पूर्ण स्वस्थ अनुभव नहीं कर सका। कहीं कुछ कमी है इसी असंतुष्टी की वजह से वास्तविक आरोग्य की खोज जारी रही। विषय के मूल तक पहुँचने की

मेरी आदत सी रही है। इस यात्रा में संयोगवश प्राकृतिक आहार के कट्टर अनुयायी समर्थक दो महान विभूतियाँ डा. सावला तथा श्री मुलराज आनंद से संपर्क हुआ, यहाँ से मेरे जीवन ने एक नया मोड़ लिया। इनके उत्साह और मार्गदर्शन ने मुझे इसके मूल तक पहुँचने का पूरा सहयोग दिया।

शुरूआत का जोश

शुरूआत के जोश के कारण काफी दिनों तक प्राकृतिक आहार पर खूब दृढ़ता से रहा। परन्तु मन में पकी वस्तुओं, पुराने स्वाद की चाह बहुत प्रबल रहती थी। दिन रात कुछ पकी हुई चीज की लगातार चाह बनी रहती थी। जिसका परिणाम यह हुआ कि, छुप-छुपकर बाजार में, होटलों में जाकर, विकृत आहार खाकर अपनी चाह को शांत करना पड़ता, अस्पताल में आनेवाले हमारे मजदूरों से प्रेम जताकर, उनसे कुछ पका हुआ आहार माँग लेता, इस प्रकार अपने गुरुजनों और रोगियों के सामने अपनी इस कमजोरी को बड़ी चतुराई से छुपाये रखता।

अपराधी भाव

ऐसा भी नहीं है कि प्राकृतिक आहार से अधिक स्वाद पके हुए मसालेदार आहार में है। प्राकृतिक आहार के रस भरे, ताजे, मधुर स्वाद के मुकाबले, पके हुए आहार का स्वाद झूठा था। फिर भी तृप्ति या शांति थोड़ा भी पका आहार लेने से ही होती थी, उसी नशे की तरह जिसके लेने के बाद नशेबाज को तृप्ति या शांति मिलती है।

सामान्य बुद्धि से इस तुलना को हम अच्छी तरह समझ सकते हैं कि किसी हालत पके, असंतुलित, लुटे हुए आहार में, प्राकृतिक आहार के मुकाबले स्वाद एवं पोषण कम ही है। इसकी तरफ हमारा स्वाभाविक आकर्षण हमारी पुरानी आदतों और संस्कार की वजह से ही है। जिस तरह मछली खाने वाले आदमी को, कोई घिन या दुर्गन्ध नहीं महसूस होती, जो खूब चाव के साथ खाते हैं। शाकाहारी आदमी इसी को देखते ही उल्टी सी महसूस करता है, भाग खड़ा होता है, जिस तरह केरला के मोटे चावल खाकर केरला वाले खुश होते हैं वोही चावल के कारण हम केरला जाना भूल जाते हैं। इस तरह अलग-अलग आहार के संस्कार को अच्छी तरह समझा जा सकता है।

जिस व्यक्ति को ताजे, रसदार, मीठे फल, सलाद इत्यादि, बिन मसाले की फीकी सादी सब्जी खाने की आदत होती है वह बढ़िया से बढ़िया पकवान खाकर भी संतुष्ट नहीं होगा जब तक उसे वही रसदार ताजा फल या सलाद नहीं मिलें।

बचपन से हम माँ-बाप से, परिवार से समाज से कुछ अच्छे, कुछ गलत संस्कार ग्रहण कर लेते हैं। आरोग्य से, शरीर से, मन से उसका सीधा संबंध समझे बिना, बेहोशी में सारा जीवन खो देते हैं।

शराब से, चाय से, सिगरेट से, या किसी को सताकर, हराकर, मन को अगर तृप्ति मिलती है तो इसका मतलब ये नहीं कि शरीर के लिये ये ही उपयोगी है। देर सवेर इसके हानिकारक प्रभाव को अवश्य ही अनुभव करते हैं।

प्राकृतिक आहार में भी स्वाद है, तृप्ति है, परन्तु उसमें निर्भयता है। भविष्य में सिवाय आरोग्य के कुछ भी नहीं मिलता। इसके लाभदायक प्रभाव से बच नहीं सकते।

इन सभी सच्चाईयों के बावजूद भी जब जब पका हुआ आहार खा लेते तो खूब अपराधी भाव महसूस कर दुःखी होते। आगे से न खाने का दुबारा संकल्प लेते, इसी तरह के संकल्प बार-बार टूटकर बनते ही रहते। पका हुआ आहार लेने के बाद अपराधी भाव तो महसूस करते ही, परन्तु जो शीतलता, हल्कापन, स्फूर्ति, ताजगी प्राकृतिक आहार से अनुभव होती थी। वह पके आहार से लुप्त हो जाती थी। इसीलिये अपराधी और पश्चाताप का भाव अधिक रहता था। इस तरह तन से नीरोगी होते हुए भी, मन से रोगी हो गये। पुरानी आदतें, पुराने संस्कार, पुराने स्वाद, सामाजिक वातावरण, इत्यादि से जीतकर प्राकृतिक आहार पर आना अपने आप में एक बहुत कठिन संघर्ष था।

प्राकृतिक आहार एवं जीवन संबंधी आरोग्य विज्ञान के गहरे अध्ययन से और छोटे से अनुभव के आधार पर बुद्धि के स्तर पर तो, इसके सत्य की अटलता, मजबूती को खूब अच्छी तरह समझ तो गया था। परंतु अब सिर्फ व्यवहार में लाना ही एक कठिन काम था।

समाज में, विश्व में चारों ओर पके हुए आहार लेते हुए भी लोगों के अन्दर जीवन-शक्ति, और कम ज्यादा स्वास्थ्य देखकर, निरूत्साहित हो

जाते, बहुत से संदेह में घिरकर, सच्चाई की खोज में अध्ययन और अनुभव और गहरा होता चला गया। संकल्प शक्ति को बार बार मजबूत कर कई बार लगातार २-३ महीनों तक खूब गंभीरता से इस पर चलते फिर धीरे-धीरे थोड़ी गड़बड़ हो जाती और ऐसा संतुलन बिगड़ता कि लंबे समय तक भटके हुए रहते।

परंतु यह भटकना भी लाभप्रद आँखें खोलने वाला सावित हुआ। जितनी वार हम प्राकृतिक आहार पर रहते आरोग्य के बहुत सुन्दर अनुभव करते, जितनी बार हम पके हुए आहार पर रहते (हालाँकि बहुत कम और सादा भोजन ही लेते) शरीर में हल्की-फुल्की अव्यवस्थाएं और आरोग्य के नीचे स्तर को अनुभव करते, पके हुए आहार पर रहने पर तुरन्त नींद, स्फूर्ति, हल्कापन, ताजगी, भूख, पानी की प्यास, पाखाने, पेशाब में, पसीने में, परिवर्तन महसूस करते। इसका हम बहुत ही बारीकी से, सावधानी से अध्ययन करते रहते।

अपने चिकित्सा काल में रोगियों पर इसका खूब उपयोग किया, पूरे चिकित्सा काल में रोगी को संपूर्ण प्राकृतिक आहार पर ही रखा जाता, इसका परिणाम कई बार आशा से अधिक ही रहा जो स्वाभाविक भी था। इस तरह मेरा अनुभव सिर्फ मेरे अकेले या दंपति का नहीं था वल्कि सैकड़ों रोगियों का अनुभव सम्मिलित था।

निर्णय

प्रकृति के गहन अध्ययन और प्रत्यक्ष अनुभव के आधार पर मुझे मजबूर होकर इस निर्णय पर पहुँचना ही पड़ा कि पका हुआ आहार सिर्फ रोगजन्य है और प्राकृतिक आहार सिर्फ आरोग्यजन्य है। मानव की असली वास्तविक खुराक प्राकृतिक आहार है। सभ्यता के विकास में आहार को आग के संपर्क में लाकर मनुष्य जाति ने अपने हाथों, भयंकर रोग दुःख और पीड़ा की नींव डाली है। संपूर्ण मानवजाति इसमें उलझकर धीरे-धीरे पतन की ओर उन्मुख हो रही है। जिस पर प्रत्यक्ष प्रमाण है लगातार बढ़ते हुए महारोगों, विविध अद्भुत रोगों की बाढ़, असमय मृत्यु, बाल विकृति, घटती हुई उम्र, (अल्पायु) अशांति मानसिक विकृतियाँ इत्यादि।

ध्यान की उपयोगिता

अपने पुराने संस्कारों से मुक्त होकर इन्द्रियों की गुलामी से मुक्त होने के लिये ध्यान बहुत ही उपयोगी मार्ग है। ज्यूं ज्यूं जीवन में ध्यान प्रबल होता चला गया त्यूं त्यूं वासनायें कमजोर होती गईं। ध्यान की वजह से ही जीवन में जागरूकता आई, दृढ़ मनोबल विकसित हुआ, संकल्प शक्ति बढ़ी और सत्य पर चलने का आनंद अनुभव होने लगा।

पत्नी का सहयोग

प्राकृतिक आहार को सफलतापूर्वक जीवन में उतारने में मुझे सबसे बड़ा सहयोग मेरी पत्नी सविता से मिला। जिसके सहयोग के अभाव में मैं शायद सफल नहीं हो पाता। सविता स्वयं वर्षों पुराने माइग्रेन सरदर्द, संधिवात, कष्टार्तव और कब्ज जैसे भयंकर रोगों से पीड़ित थी। शादी के बाद प्राकृतिक आहार अपनाकर वह जिस सरलता से, इन रोगों से, संपूर्ण रूप से अंजाने में मुक्त हुई है उसी मुक्ति ने उसे प्राकृतिक आहार का कट्टर भक्त बना दिया, उसकी दृढ़ता मन की मजबूती, विश्वास, मेरे भी विश्वास और दृढ़ता से अधिक ऊँचा है। इसी बदौलत हम दोनों लंबे समय तक नहीं भटक सके और गिरने से बचते रहे। शादी के बाद सविता दिनों-दिन स्वास्थ्य का अनुभव करती जा रही है।

गर्भ के समय आहार

इसी स्वास्थ्य की वजह से शादी के २ साल बाद जब सविता गर्भवती हुई तब उसको संपूर्ण प्राकृतिक आहार पर रखा गया। सामान्यतया गर्भवती औरतों के होने वाले रोग के लक्षण, वमन, चक्कर, पाँव में सूजन, खून की कमी, इत्यादि सविता को बिलकुल अनुभव नहीं हुये बल्कि उसके विपरीत वह ज्यादा स्वस्थ, गुलाबी आभा लिये हुए थी।

गर्भ के समय किसी भी प्राणी का दूध नहीं दिया गया, वह संपूर्णतया सभी प्रकार के फल, सब्जियाँ, मेवे, अंकुरित धान्य का भूख के अनुसार उचित प्रमाण में, संतुलन रखते हुए उपयोग करती थी।

पूरे ९ महीने तक वह ४-५ कि० मी० घूम सकती थी। घर के सारे कार्य बिना थके सहजता से कर सकती थी। गर्भ के अन्दर बच्चे का आहार

भी इतना संतुलित था कि हमारी जानकारी के अलावा अन्य कोई आठवें नवे महीने तक गर्भ होने का संदेह नहीं कर सकता था। जन्म के समय वच्चे का वजन 5½ पौंड था। वालक पूर्ण स्वस्थ था।

गर्भाधान के वाद सविता ने ७ दिनों तक उपवास किया और फिर प्राकृतिक आहार का सेवन पुराने तरीके के अनुसार करती रही।

भरपूर माँ का दूध

सविता को दूध इतना उत्पन्न होता था कि वह २ वच्चों को आसानी से दूध पिला सकती थी, और यह लगातार २ साल तक जारी रहा।

बालक को कोई टीका नहीं :—वालक का नाम आनंद रखा गया। आनंद को किसी प्रकार का कोई टीका या दवा आज तक नहीं दी गई, इस पुस्तक के लिखते समय उसकी उम्र २ साल की होने जा रही है। इन पूरे २ साल में आनंद ने भरपूर माँ का दूध पीया है और आज तक सभी प्रकार के बाल-रोगों से मुक्त रहा है। और भविष्य में उसके रोगी होने की कोई संभावना भी नहीं है क्योंकि वह आज तक प्राकृतिक आहार ले रहा है जो धीरे-धीरे उसकी आदत उसका सत्कार वनते जा रही है।

आनंद का शरीर, पेशाव, पाखाना, भूख, नींद, स्फूर्ति, मासूमियत, कोमलता, तापमान, ठीक प्रकृति के संतुलन के अनुसार है।

हमारा छोटा परिवार संपूर्ण प्राकृतिक आहारी है। आनंद पर जब तक हमारा उत्तरदायित्व है तव तक वह भटक नहीं पायेगा। परंतु वड़े होकर उसको इसी समाज में प्रविष्ट होना है, उसकी अपनी समझ, श्रद्धा, और अनुभव ही उसको सुरक्षित रख सकेगी।

प्राणियों का दूध बच्चों के लिये सिर्फ रोगकारक है

आनंद पर हमने आहार विषयक बहुत से प्रयोग किये, इसी प्रयोग में कई बार आनंद को हमारी ज्यादती के कारण दस्त और बुखार का भी सामना करना पड़ा। ऐसा ही एक प्रयोग हमने नारियल और तिल के दूध का कुछ दिनों तक किया जिसका परिणाम ये हुआ कि थोडे ही दिनों बाद आनंद को १२-१३ दिन लगातार दस्त होते रहे, आनंद को उपवास और रसाहार पर रखा गया। इस घटना की वजह से सविता के दूध में १५

दिनों तक उपयोग नहीं कर पाने की वजह से कमी आ गई, और दूध आना बंद हो गया। इस प्रयोग से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला।

नारियल और तिल के दूध का छोटी उम्र (१-२ साल) के बच्चों पर प्रयोग करने में मेरी कतई श्रद्धा नहीं थी। परंतु आरोग्य विज्ञान के विशेषज्ञों ने उस पर काफी जोर दिया था। मुझे इस बात का पहले से ही संदेह था तिल के ऊँचे प्रोटीन (१८%) कैल्सियम (४५%), नारियल की ४५% चर्बी एक छोटे बच्चे के पाचन अङ्गों पर भार स्वरूप है। वहाँ माँ के दूध का प्रोटीन केल्शियम और चर्बी और वहाँ तिल, नारियल के तत्व, बहुत दूरियाँ थीं। परन्तु प्रयोग ने मेरे संदेह को विश्वास में बदल दिया।

इसी तरह उस पर गाय के दूध का प्रयोग किया गया। प्राणियों के दूध में मेरी बिलकुल श्रद्धा नहीं थी। मुझे ऐसा शक था ही कि इसके उपयोग से शरीर में अव्यवस्था पैदा हुए बिना नहीं रह सकती। परंतु प्रयोग तो करना ही था। पहली बात तो ये कि माँ का मीठा दूध चखने के वाद, गाय का दूध आनंद को बहुत फीका लगा। (कुछ वजह तो पानी मिलाने के कारण भी था) इसलिये उसने तिरस्कार कर दिया। धीरे-धीरे किसी तरह उसकी आदत डाली गई, तुरंत सबसे पहले जो परिवर्तन देखा वह उसके पाखाने में था। पाखाने के रंग में परिवर्तन तो खैर आना ही था पर हर पाखाने में सड़न-अपच की दुर्गन्ध अवश्य रहती थी। दूध को कम, ज्यादा किया गया परंतु पहले जैसा दुर्गन्धविहीन पाखाना नहीं देख पाये। सर्दी, गैस और अपच की शिकायतें अक्सर, बार-बार हो जाना सामान्य बात थी। इस तरह चार पाँच बार दूध का प्रयोग बन्द कर, शुरू कर, इन निर्णय पर पहुँचना पड़ा कि दूध के उपयोग से पाचन कभी व्यवस्थित नहीं रह सकता। आनंद की गुलाबी जीभ पर सफेद परत जो दूध के उपयोग के बाद रहने लगी। वह भी इसके योग्य नहीं होने का प्रमाण था।

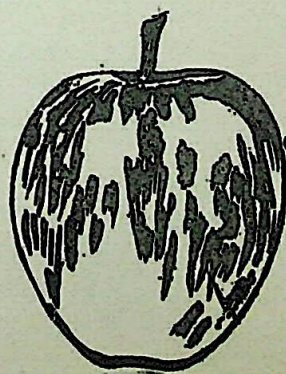
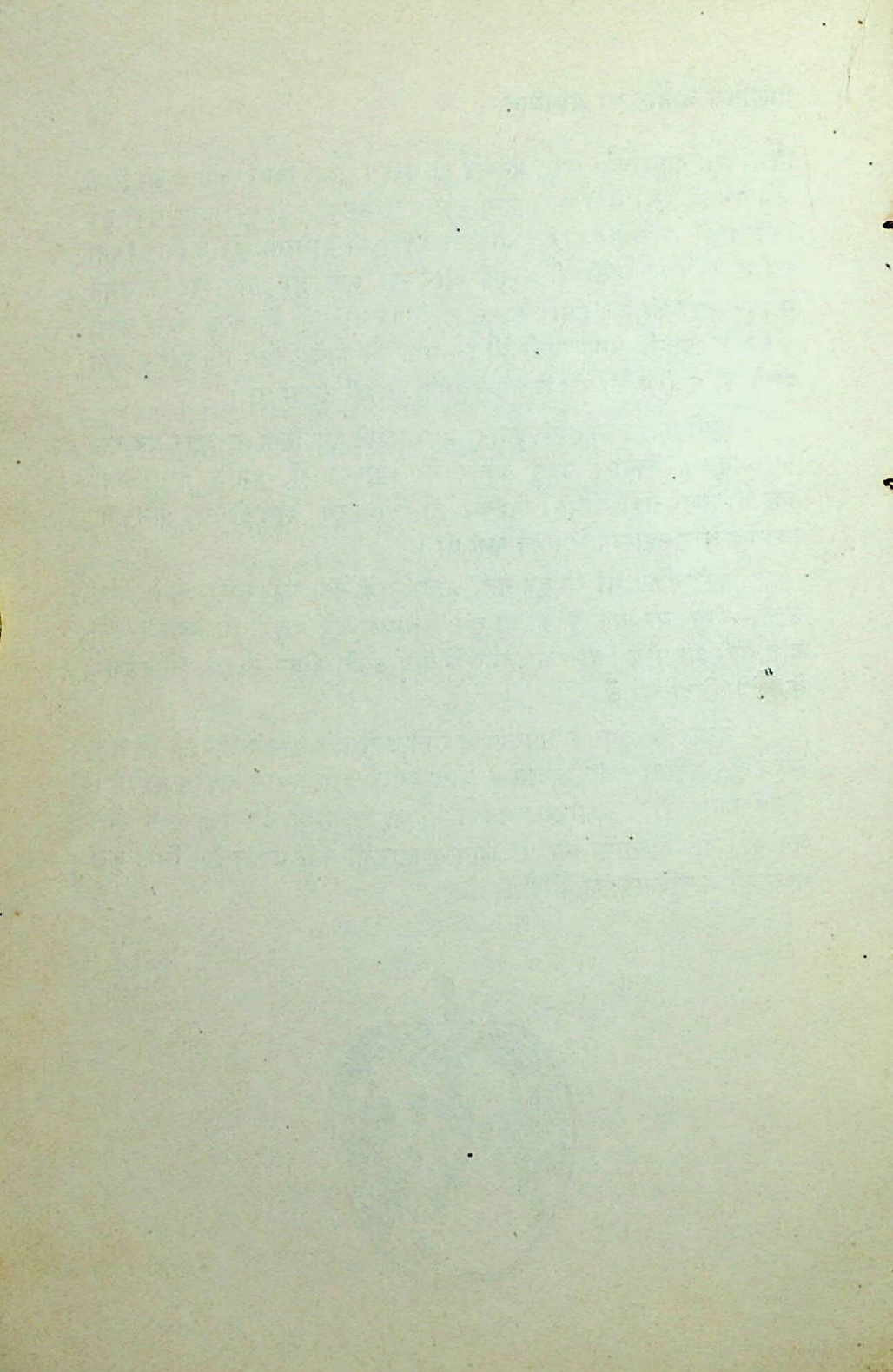
बिना दूध के कुछ दिन

कई बार यात्रा के दौरान १०-१५ दिनों तक आनंद को दूध नहीं दिया गया क्योंकि हरी घास खाने वाली गाय का दूध उपलब्ध होना शहरों में कठिन था। हालाँकि ये प्रयोग परिस्थितिवश ही करना पड़ा। परंतु बहुत उपयोगी और भ्रम तोड़ने वाला साबित हुआ। बिना दूध के आनंद के नींद, पाखाने स्फूर्ति और खेलने में इतना अंतर था कि गाय के दूध की

निरर्थकता का अच्छी तरह अनुभव हो गया। इन दिनों आनंद को सिर्फ फल पर ही रखा गया था। अन्य कुछ नहीं उसकी टट्टी इस कदर बंधी हुई निर्गन्ध थी पाजामे में से फिसलकर थोड़ा भी पाजामा खराब किये बिना जमीन पर गिर पड़ती थी। कई बार तो शक हो जाता था कि उसने सचमुच टट्टी की है। हमारे सामने करने पर ही हम विश्वास कर सकते थे। गुदा इतनी साफ रहती थी कि धोने की आवश्यकता भी नहीं महसूस होती थी। जीभ का रंग बिलकुल साफ गुलाबी रहता था।

इसी प्रयोग का हमने दुबारा २-२ महीने तक सिर्फ फलाहार पर रख कर अनुभव किया। परंतु आनंद के स्वास्थ्य में, प्रगति के अलावा कुछ भी नजर नहीं आया। निश्चय ही साधारण बालकों से आनंद के स्वभाव और स्वास्थ्य में बहुत फर्क था।

परंतु जिन माँ को दूध नहीं आता उन्हें मेरा यही सुझाव है कि वह उत्तम गाय या बकरी का ही दूध इस्तेमाल करें। जब तक बच्चे के पूरे दाँत नहीं आ पाये। दाँत आ जाने के बाद उसके जीवन से दूध को हमेशा के लिये विदा कर दें।

गाय के दूध के उपयोग के लिये इसीलिये सुझाव दिया है कि वह सहज है। परिवार और समाज के बीच हमारे जैसा प्रयोग आसान नहीं है। संपूर्ण जानकारी के अभाव में भटका भी जा सकता है, इस पुस्तक में मेरे प्रयोगों को विस्तार रूप से जान-बूझकर ही नहीं लिखा है। सिर्फ कुछ तथ्य की झलकियाँ पेश की हैं।

सब्जियों

का

सलाद

(Vegetable Salad)

(१) पातगोभी : फूलगोभी

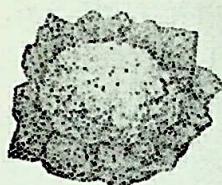
(२) टमाटर

(३) ककड़ी

(४) गाजर

(५) पालक

(६) अंकुरित धान्य

(७) सूप वगैरह

गोभीके व्यंजन

सलाद नं० १

सामग्री :—वारीक कसी हुई गोभी — १ कप
वारीक कसा हुआ नारियल — आधा कप
वारीक कटी प्याज — आधा कप
गाजर वारीक कसी हुई — पौना कप

हरे मसाले—धनिया, पुदीना, नींबू, अदरक, ताजी हलदी, आँबा हलदी. हरी मिर्च इत्यादि स्वाद अनुसार।

विधि :—सारी चीजें मिला दें. नारियल और धनिये से सजाकर पेश करें।

सलाद नं० २

सामग्री :—वारीक कटी हुई पत्तागोभी — २ कप
मध्यम आकार के लाल पके टमाटर — ४
शहद — ४ वड़े चम्मच अथवा स्वाद के अनुसार।
वारीक कसा हुआ नारियल — १ कप

विधि :—टमाटर गोलाकार या अर्ध गोलाकार में काटकर थाली में सजा लें. उस पर वारीक कटी गोभी की पहली परत बनावें और नारियल की दूसरी परत बनावें, हर टमाटर पर थोड़ी-थोड़ी शहद डाल दें. शहद न होने पर किशमिश अथवा खजूर का रस भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

काजू, अखरोट, बादाम या अन्य मेवे की सजावट इसकी पौष्टिकता में वृद्धि कर पूर्ण संतुलित आहारका काम करेंगे।

दूसरी विधि

बारीक लंबे टुकड़े में कसी हुई २ कप गोभी में २ मध्यम आकार के लाल टमाटर काटकर, नारियल शहद अथवा खजूर किशमिश का रस मिला दें। मिश्रण एक कर दें।

सुझाव :—नमकीन बनाने के लिए मिठास के वदले हरे मसालों का उपयोग करें।

ये तीनों सलाद विशेष स्वादिष्ट हैं।

सलाद नं० ३

सामग्री :—

बारीक कसी हुई गोभी	—	१ कप
गाजर बारीक कसी हुई	—	१ कप
बारीक कसा हुआ नारियल	—	आधा कप
नींबू	—	१

विधि :—नींबू का रस डालकर सभी मिला दें।

सलाद नं० ४

सामग्री :—

बारीक कसी हुई गोभी	—	२ कप
पालक, मूली अथवा सलाद के पत्ते बारीक कटे	—	१ कप
टमाटर के टुकड़े	—	१ कप
हरे मसाले	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दें।

सलाद नं० ५

सामग्री :—

गोभी बारीक कटी	—	२ कप
धनिया, पुदीना बारीक कटे हुए	—	आधा कप
नींबू, हरीमिर्चें	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दें।

सलाद नं० ६

सामग्री :—		
गोभी बारीक कटी	—	२ कप
मटर	—	पौना कप
टमाटर	—	पौना कप
कसा हुआ नारियल	—	आधा कप

विधि :—सभी मिला दें।

सलाद नं० ७

सामग्री :—		
मोटे लम्बे टुकड़ों में कटी गोभी	—	३ कप
कच्ची मूंगफली ६ घंटे भिगोई हुई	—	१ कप
कसा हुआ नारियल	—	आधा कप (हों तो)
पके केले मध्यम साइज के	—	२

विधि :—केले को काटकर, सभी एक कर दें। बहुत स्वादिष्ट लगेगा।

सलाद नं० ८

सामग्री :—		
फूल गोभी बारीक कसी हुई	—	३ कप
गाजर कसी हुई	—	१ कप
चुकंदर कसा हुआ	—	आधा कप
टमाटर के टुकड़े	—	आधा कप
पालक बारीक कटी	—	१ कप
सेव के छोटे टुकड़े	—	१ कप
हरे मसाले	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दें।

सुझाव :—यह सलाद हरे मसालों के बिना भी स्वादिष्ट लगता है।

सलाद नं० ९

सामग्री :—		
गोभी बारीक कटी हुई	—	२ कप
बारीक कटी प्याज	—	आधा कप
हरे मसाले	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दें।

सलाद नं० १०

गोभी मलाई

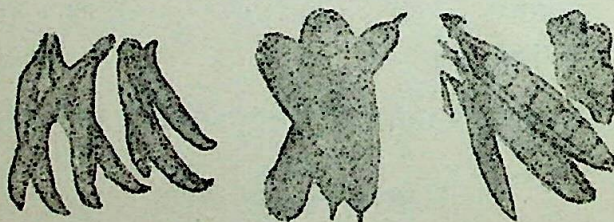
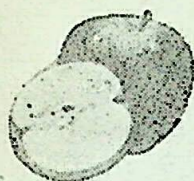
सामग्री :—गोभी के पतले पतले लम्बे टुकड़े — २ कप
प्राणी दूध या काजू की क्रीम — आधा कप
किशमिश — एक बड़ा चम्मच (चाहें तो)
शिमला मिर्च के छोटे टुकड़े — आधा कप

विधि :—सारी सामग्री मिला दें, किशमिश, शिमला मिर्च के टुकड़ों से सजाकर पेश करे, खाकर झूम उठेंगे।

अन्य सुझाव :—इस तरह फूल गोभी, टमाटर, ककड़ी जैसी बहुत सी सब्जियों की सलाद बना सकते हैं।

सलाद नं० ११

सामग्री :—गोभी बारीक कटी — २ कप
अन्ननास (पाइनेपल) के नन्हे नन्हे टुकड़े — १ कप
नारियल कसा हुआ — आधा कप
शहद, खजूर या किसमिश का रस — स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दें।

टमाटर के व्यंजन

सलाद नं० १

सामग्री :—टमाटर बड़े साइज के — ४
नारियल वारिक कसा हुआ — १ कप
हरे मसाले — जीरा, धनिया पोदीना स्वाद अनुसार

विधि :—टमाटर के टुकड़े अपनी पसंद के आकार में काटकर थाली में सजा दें, जीरा छिड़ककर नारियल एवं हरे धनिये पुदीने से सजाकर पेश करे।

सुझाव :—अलग-अलग स्वाद के लिये अलग-अलग सब्जियों द्वारा सजा सकते हैं जैसे—पत्ता गोभी, फूल गोभी, शिमला मिर्च, पालक या हरी भाजी, गाजर, चुकंदर, मूली इनमें से किसी भी एक को वारीक काटकर या कसकर टमाटर पर विछा दे स्वाद का आनंद दुगुना करने के लिये हरी चटनी या खजूर की चटनी के साथ खाये (चटनी का प्रकरण देखें)

सलाद नं० २

सामग्री :—टमाटर बड़े साइज के — २
वारीक कटी प्याज — आधा कप
हरे मसाले — धनिया, पुदीना, हरी मिर्च, जीरा, नमक, लहसुन स्वाद अनुसार

विधि :—टमाटर अपनी पसंद के आकार में काटकर प्याज उस पर विछा दें, हरे मसालों से सजाकर खायें।

सलाद नं० ३

सामग्री :—टमाटर वड़े साइज के — ४
नारियल वारीक कसा — १ कप
शहद, खजूर अथवा किशमिश
की चटनी का रस — ५ वड़े चम्मच

विधि :—टमाटर अपनी पसंद के आकार में काटकर नारियल से सजा दे, मिठास छिड़ककर खायें अनोखा आनंद लेंगे।

सलाद नं० ४

सामग्री :—बारीक कटे टमाटर के टुकड़े — १ कप
वारीक कटा प्याज — १ कप
वारीक कटी ककड़ी — १ कप
हरे मसाले — स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दें।

सलाद नं० ५

सामग्री :—वड़े टमाटर — २
चुकंदर कसा हुआ — १ कप

विधि :—कसे हुये चुकंदर में टमाटर काटकर मिला दें।

सलाद नं० ६

सामग्री :—वारीक कटे टमाटर के टुकड़े — १ कप
पालक या सलाद या मूली की
पत्ती वारीक कटी हुई — २ कप
जीरा, अदरक — स्वाद अनुसार

विधि :—सभी मिला दे।

भरमा (STUFF) टमाटर

सामग्री :—मध्यम आकार के टमाटर — ६
भरने का मसाला तिल का पाउडर — ४ वड़े चम्मच
मूंगफली का पाउडर — ४ वड़े चम्मच
पीसे हुए अंकुरित मूंग — १ कप
कसा हुआ नारियल — आधा कप
किशमिश या खजूर के टुकड़े — आधा कप
हरे मसाले — स्वाद अनुसार

विधि :—हरे मसाले काटकर भरने का मसाला एक कर दे, टमाटर को काटे नहीं सिर्फ ऊपर से छेदकर थोडा सा गुदा निकाल कर, तैयार मसाला अन्दर भरकर नारियल और धनिये से सजा दे।

दूसरी विधि

टमाटर को चार टुकड़ों में इस प्रकार काटे कि नीचे से सारे टुकडे जुड़े रहे और टमाटर पूरा का पूरा दिखे, इतना अधिक नहीं काटे कि कोई टुकड़ा ढीला हो जाये या टूट जाये इसमें मसाला भरकर सजा दें।

भरमा टमाटर (तीसरी विधि)

सामग्री :—टमाटर — आवश्यकतानुसार ४-५
भरने का मसाला :—कसा हुआ नारियल — १ कप
शहद — २ वड़े चम्मच
किशमिश के दाने — ८-१० (जरूरी नहीं)
गुलाब जल — १ वड़ा चम्मच

विधि :—मसाला तैय्यार कर टमाटर में भर दें, सजा दें, खाकर झूम उठेंगे।

चौथी विधि

सामग्री :—टमाटर—आवश्यकतानुसार —४ या ५

भरने का मसाला :—सूखा नारियल बारीक कसा हुआ—आधा कप
काजू का पाउडर —आधा कप
इलाइची का पाउडर —आधा छोटा चम्मच
शहद —२ बड़े चम्मच

विधि :—मसाला तैय्यार कर टमाटर में भर दें, सजाकर पेश करें, बहुत स्वादिष्ट लगेंगे।

सुझाव

इस तरह अलग-अलग प्रकार के मसाले आप स्वयं तैय्यार करें। मूँगफली, तिल या अंकुरित मूँग जैसे किसी एक के मिश्रण से भी अलग-अलग स्वाद के नमकीन या मीठे भरमा टमाटर वनाये जा सकते हैं।

सलाद नं० ८

टमाटर काटकर तिल अथवा मूंगफली अथवा वादाम अथवा नारियल अथवा काजू के मक्खन से खायें इसका निराला स्वाद अनुभव करेंगे।

(मक्खन वनाने का प्रकरण देखें)

टमारट की चटनी (SAUCE)

सलाद नं० ९

सामग्री :—टमाटर बारीक कटे	—	२ कप
प्याज बारीक कटी	—	१ कप
खजूर	—	८-१०
जीरा अदरक	—	स्वाद अनुसार

विधि :—मिक्सी में डालकर चटनी वना दें।

टमाटर क्रीम १०

सामग्री :—टमाटर — ६
नटक्रीम (मेवों की क्रीम — १ कप
(मक्खन बनाने का प्रकरण देखें)
हरा धनिया — २ बड़े चम्मच

विधि :—सारी सामग्री मिक्सी में डालकर पेस्ट बना दें, १ कप गर्म पानी डालकर बर्तन में ले लेवें, (ठंडा पानी भी उपयोग कर सकते हैं) चाहे जिस प्रकार इस्तेमाल करें।

टमाटर सूप ११

सामग्री :—लाल टमाटर पके हुए — ४
नारियल का दूध — १ कप
(दूध का प्रकरण देखें)
लहुसन, अदरक, धनिया पोदीना, —
जीरा व नमक — स्वाद अनुसार
शहद — २ बड़े चम्मच
(अथवा ६ खजर)

विधि :—सारी चीजें मिक्सी में डाल दें, एक कप पानी डालकर पतला घोल बना दें, बर्तन में लेकर धीमी आँच पर हल्का सा गर्म करें, इतना ही गर्म करें कि अंगुली आसानी से डाली जा सके, बिना गर्म किये ठंडा भी उपयोग कर सकते हैं।

दूसरी विधि

सामग्री :—टमाटर — ४
काजू की क्रीम — आधा कप
लहुसन, अदरक, धनिया, पुदीना, —
जीरा व नमक — स्वाद अनुसार
शहद — २ बड़े चम्मच
(अथवा ६ खजूर)

विधि :—टमाटर व हरे मसाले मिक्सी में डालकर रस बना दें, छानकर काजू की क्रीम और शहद मिला दें।

सुझाव :—काजू की क्रीम न होने पर ८-१० काजू के टुकड़े रस बनाते समय डाल सकते हैं।

ककड़ी के व्यंजन

रायता १

सामग्री :—कच्चे दूध का दही — २ कप
ककड़ी वारीक कसी हुई — २ कप
राई, जीरा, नमक, धनिया, पुदीना — आवश्यकतानुसार

विधि :—सभी मिला दें।

कच्चा दही बनाने का तरीका

[ताजे कच्चे दूध में थोड़ा सा दही डालकर हवा में ४-५ बार ऊपर नीचे कर वर्तन में जमने के लिए छोड़ दें, यह दही जमने में ३-४ घंटे अधिक लेता है स्वाद में तो कोई फर्क नहीं परंतु पौष्टिकता में गर्म दूध के दही से अधिक श्रेष्ठ है]

सुझाव :—इसी तरह कच्ची लौकी, घिया का भी वना सकते हैं।

ककड़ी का सूप २

सामग्री :—ककड़ी का रस — ४ कप
प्याज के वारीक टुकड़े — आधा कप
हरे पुदीना के वारीक कटे पत्ते — २ वड़े चम्मच
नींबू मध्यम साइज के — २
जीरा, नमक — स्वाद अनुसार

विधि :—ककड़ी के रस में नींबू निचोड़ कर सारी सामग्री मिलाकर एक कर दें, आनन्दित हो उठेंगे।

ककड़ी क्रीम ३

सामग्री :—		
ककड़ी बहुत छोटे टुकड़ों में कटी	—	४ कप
नारियल बारीक कसा हुआ	—	२ कप
हरी मिर्च, धनिया, जीरा	—	स्वाद अनुसार

विधि :—अच्छी तरह सभी को मिला दें।

सुझाव :— □ नारियल को मिक्सी में खूब बारीक कर मिलाने से ही इसको स्वादिष्ट बना सकेंगे।

□ शिमला मिर्च के छोटे टुकड़े या किशमिश डालकर और भी स्वाद बढ़ाया जा सकता है।

ककड़ी सेंडविच ४

ककड़ी या खीरे के गोलाकार कटे दो टुकड़ों के बीच में नीचे बताये गये मसाले या मिश्रण भर कर सेंडविच बनायें।

१. बारीक कसे हुये नारियल में हरी मिर्च, जीरा, नमक, अदरक स्वाद अनुसार मिला कर ककड़ी के बीच में रखकर दियासलाई से जोड़ दें।

२. किसी नटक्रीम या मक्खन को बीच में रखें।

३. अंकुरित धान्य को पीसकर हरे मसाले मिला दें, ककड़ी के बीच में भर दें।

४. १ कप गाजर और आधा कप बारीक कसे हुये नारियल को मिलाकर थोड़ी शहद या खजूर के टुकड़े डाल दें, मिश्रण को बीच में भरें।

५. प्याज को गोलाकर पतले-पतले काटकर एक ककड़ी के टुकड़े पर रखें, दूसरे ककड़ी के टुकड़े पर हरी चटनी लगा-कर दियासलाई से जोड़ दें।

६. बारीक कसे हुये नारियल में थोड़ा शहद और गुलाब जल मिलाकर ककड़ी के बीच में भर दें।

७. बारीक कसी गोभी के अन्दर थोड़ा प्राणी दूध या काजू की क्रीम मिलाकर जीरा, नमक डाल दें, ककड़ी के बीच में भरें।

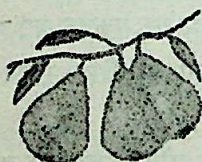
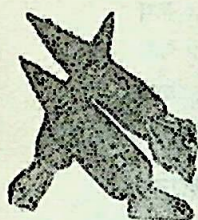
सुझाव :— ☐ इस तरह विविध प्रकार के मिश्रण तैय्यार कर भर सकते हैं।

☐ सजाने के लिये, धनिया, पालक, नींबू के गोल टुकड़े, गोभी के लम्बे टुकड़े या अन्य सब्जियों का उपयोग करें।

५ ककड़ी मलाई

सामग्री :—ककड़ी बहुत छोटे टुकड़ों में कटी — २ कप
प्राणी दूध या काजू की क्रीम — आधा कप
(क्रीम का अध्याय देखें)
नमक अदरक — स्वाद अनुसार
शिमला मिर्च के छोटे टुकड़े — आधा कप

विधि :—सभी एक कर दें।

सुझाव :—मीठा बनाना हो तो किशमिश या खजूर के टुकड़े आधा कप मिलावें।

गाजर के व्यंजन

सलाद नं० १

सामग्री :—गाजर वारीक कसी हुई — २ कप
नारियल वारीक कसा हुआ — १ कप
नींबू — १

विधि :—नींबू का रस निचोड़कर सभी एक कर दें।

सलाद नं० २

सामग्री :—गाजर के गोल टुकड़े
कसा हुआ नारियल — सभी आवश्यकतानुसार
शहद, केला, खजूर अथवा किशमिश

विधि :—गोल टुकड़ों को थाली में विछाकर हर टुकड़े को नारियल से ढक दें, मिठास ऊपर डालकर उपयोग करे।

गाजर के लड्डू

सामग्री :—गाजर एकदम बारीक कसी हुई — २ कप
नारियल बारीक कसा हुआ — १ कप
खजूर एकदम बारीक कटी हुई — ३ कप
इलायची पाउडर — १ छोटा चमम्च

विधि :—गाजर, खजूर और इलायची मिलाकर लड्डू बनायें और नारियल में अच्छी तरह घुमाकर थाली में सजा दें, विशेष सजावट के लिये काजू या किशमिश के टुकड़ों का इस्तेमाल करें स्वाद से झूम उठेंगे।

गाजर का सूप

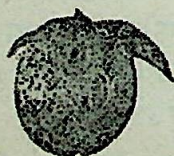
सामग्री :—गाजर का रस	—	४ कप
नारियल का दूध	—	१ कप
खजूर	—	३ या ४
हरे मसाले	--	स्वाद अनुसार

विधि :—मिक्सी में डालकर अच्छी तरह मिला दें, छानकर उपयोग करें।

सुझाव :—नारियल के दूध के वदले आधा कप काजू की क्रीम या मक्खन मिलाने से निराला स्वाद अनुभव करेंगे।

गाजर बहार (लड्डू)

सामग्री :—गाजर एकदम वारीक कसी हुई	—	४ कप
काजू का पाउडर	—	१ कप
एकदम वारीक कटी हुई खजूर	—	१ कप
किशमिश पीसी हुई	—	१ कप
इलायची पाउडर	—	२ छोटे चम्मच

विधि :—सारी सामग्री मिलाकर लड्डू वना दें, चाहें तो वारीक कसे हुये सूखे नारियल के पाउडर पर रोल कर दें किश-मिश या काजू के टुकड़ों से सजा दें।

पालक के व्यंजन

पालक मलाई

सामग्री :—वारीक कटी पालक — २ कप
प्राणी दूध या काजू की क्रीम — आधा कप
(क्रीम का अध्याय देखें)
किशमिश — एक वड़ा चम्मच (जरूरी समझें तो)

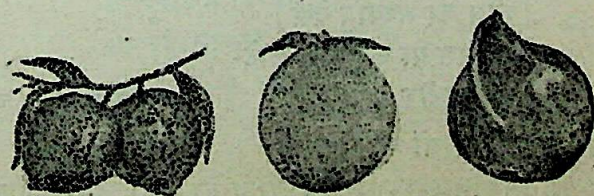
विधि :—सारी सामग्रीं मिलाकर एक कर दे

अन्य सुझाव :—इस तरह मूली के पत्ते, सलाद के पत्ते, गाजर, चुकंदर या अन्य हरी खाने योग्य पत्तियों के सलाद वना सकते हैं।

पालक का सूप

सामग्री :—पालक का रस — ३ कप
नारियल का दूध — १ कप
प्याज वारीक कटी — आधा कप

विधि :—थोड़ा पानी मिलाकर पतला वनायें और एक कप से अधिक नहीं पीयें

सुझाव :—
- ☐ चाहें तो हल्का सा नीम गरम करें।
- ☐ नारियल के दूध के वदले आधा कप काजू का मक्खन या क्रीम मिलाने से अलग स्वाद अनुभव करेंगे।

अंकुरित धान्य के व्यंजन (प्रोटीन आहार)

मधुर अंकुर नं० १

सामग्री :—अंकुरित मूंग या सभी प्रकार की-
अंकुरित मिश्रित दालें — २ कप
ताजा नारियल कसा हुआ — पौना कप
खजूर के एकदम नन्हे टुकड़े
अथवा किशमिश, मुनक्का — पौना कप
(१ घंटे भिगोई हुई)

विधि :—सभी मिला दें

मधुर अंकुर नं० २

सामग्री :—अंकुरित मूंग या मिश्रित धान्य — २ कप
मूंगफली ६ घंटे भिगोई हुई — आधा कप
कसा हुआ नारियल — आधा कप
पका केला — २

विधि :—केले के छोटे टुकड़े काटकर सभी मिला दें।

अंकुर मलाई

सामग्री :—कोई भी अंकुरित धान्य — २ कप
प्राणी दूध या काजू की क्रीम — २ बड़े चम्मच
(क्रीम का अध्याय देखें)
किशमिश या खजूर के छोटे-
बारीक टुकड़े — आधा कप (चाहें तो)

विधि :—सारी चीजों को मिला दें,
नमकीन स्वाद के लिये थोड़ा सा नमक तथा शिमला मिर्च के छोटे लंबे टुकड़े या न होने पर धनिया, पोदीना तथा

हरी मिर्च का भी उपयोग कर स्वादिष्ट अंकुर मलाई बना सकते हैं।

अंकुर भेल

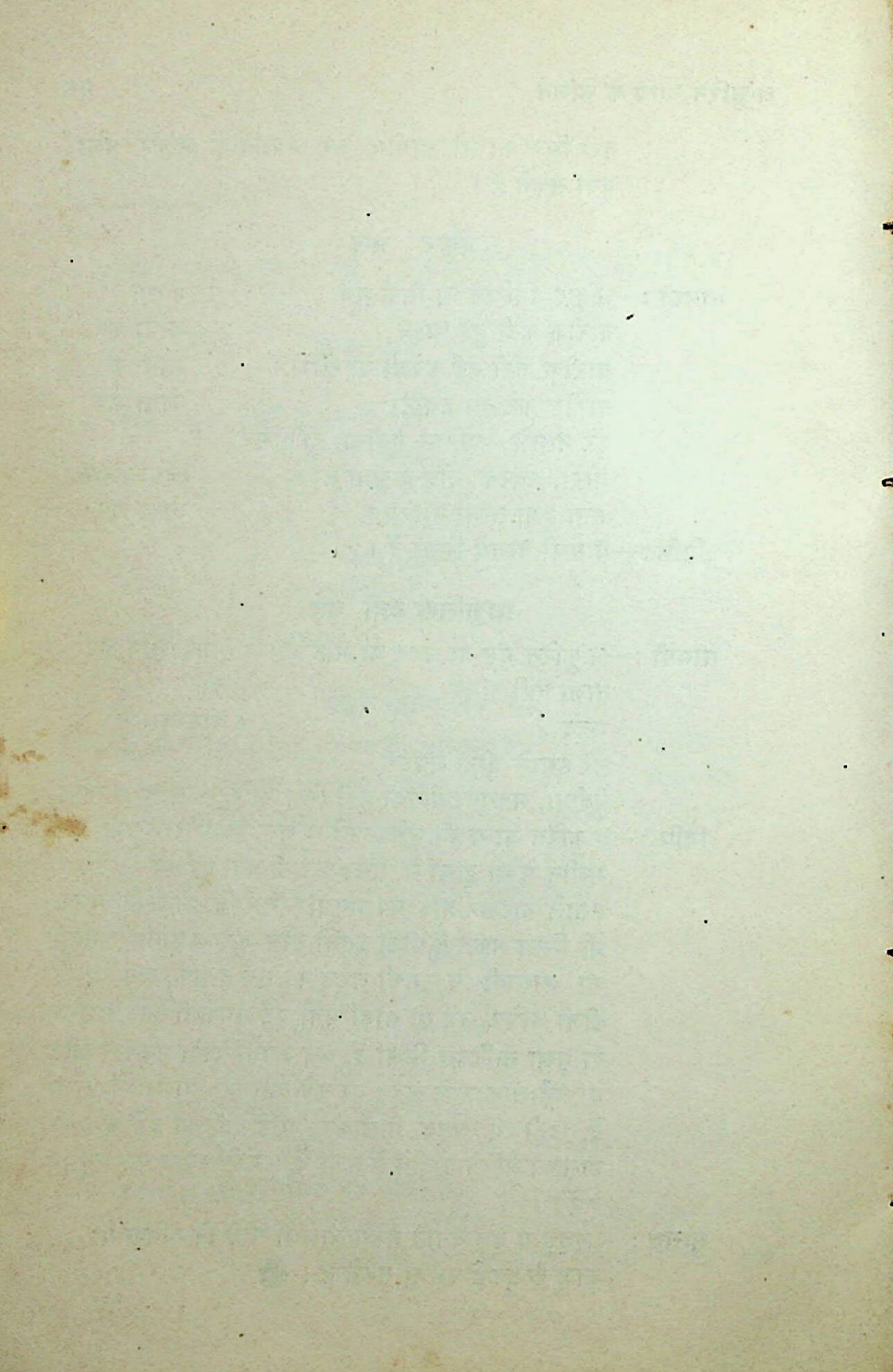
सामग्री :—अंकुर मिश्रित या सिर्फ मूंग	—	२ कप
वारीक कटी हुई प्याज	—	आधा कप
वारीक कटी हुई ककड़ी या खीरा	—	आधा कप
वारीक कटे हुये टमाटर	—	आधा कप
हरे मसाले—धनिया, पुदीना, हरी मिर्च, जीरा, अदरक, नींबू व सेंधा नमक	—	स्वाद अनुसार
कसा हुआ ताजा नारियल	—	आधा कप

विधि :—ये सभी वस्तुयें मिला दें।

प्राकृतिक दही बड़े

सामग्री :—अंकुरित मूंग या उड़द या मोठ अथवा मिश्रित	—	२ कप
ताजा दही	—	२ कप
शहद	—	४ छोटे चम्मच
हरे मसाले जीरा अदरक, पुदीना, लहसुन, धनिया हरी मिर्च वगैरह	—	स्वाद अनुसार

विधि :—अंकुरित धान्य को सूखे कपड़े से खूब अच्छी तरह पोंछ कर मशीन से या हाथों से पीसकर पीठी बना दें, अब इसमें हरे मसाले काटकर आवश्यकतानुसार मिला दें, थोड़ी किशमिश भी मिला सकते हैं पीठी इतनी ठोस अवश्य होनी चाहिये की आसानी से उसको लड्डू का रूप दे सकें, अगर पीठी ढीली अधिक लगे तो थोड़ी भुनी हुई मूगफली का पाउडर या सूखा नारियल मिला दें, अब अपनी पसंद अनुसार छोटे या बड़े आकार के लड्डू या बड़े बनाकर थाली में सजा दें, दही में शहद मिलाकर, मीठे दही को बड़े के ऊपर डालकर धनिये पोदीने से सजा दें, अनोखे स्वाद का अनुभव करेंगे।

सुझाव :— लड्डू य बड़े बनाते समय बीच में थोड़े किशमिश या काजू के टुकड़े रखेजा सकते हैं। ●

चटपटी

चटनियाँ

Sausage & chutnees

स्वादिष्ट चटनियाँ

आवश्यक सूचनाएँ :—

१. प्रोटीन और चर्वी का, हरी पत्ते वाली सब्जियों के साथ उत्तम पाचन होता है इसलिये ये श्रेष्ठ सुसंगत आहार है।

२. चटनी में नारियल, मूंगफली, तिल, काजू, अंकुरित धान्य अथवा दही जैसी ठोस प्रोटीन वस्तुएँ मिलाये जाने की वजह से, अधिक मात्रा में लिये जाने पर ये पूर्ण संतुलित, आहार का काम देती है।

३. कमजोर पाचन एवं शक्ति वालों के लिये यह सुपाच्य उत्तम आहार है।

४. इन सभी चटनियों में खटास होने की वजह से अनाज, आलू, शकरकंद, जैसी स्टार्च वस्तुओं के साथ इस्तेमाल नहीं करें, स्टार्च के साथ विना खटास वाली चटनी का प्रयोग करें।

५. ये सभी चटनियाँ सागभाजी, सलाद, अंकुरित धान्य, मेवे, दही, जैसी वस्तुओं के साथ निशंक खाई जा सकती हैं।

६. इन चटनियों को चटनी की तरह (सिर्फ एक-दो चम्मच) न खाकर (सब्जियों की तरह) कम से कम एक कटोरी अवश्य खायें।

७. चटनी के अधिक वारीक पिसने के कारण सवसे अधिक इसका आक्सीकरण (Oxidation) हो जाता है, इसलिए (फ्रीज में) लंबे समय तक रखकर इसकी उपयोगिता नष्ट नहीं करें।

८. स्वाद और उपयोगिता की दृष्टि से पूरा फायदा उठाने के लिये सब व्यंजन तैय्यार हो जाने के वाद चटनी अन्त में भोजन के समय तैय्यार करें।

चटनी के लिए खट्टी वस्तुएँ :—

नींबू, इमली, आंवला, खट्टी भाजी, दही कोकम, करोंदा, कच्चा आम, वगैरह,

इनमें से किसी एक मनपसंद खट्टी वस्तु का उपयोग करें।

मधुर हरी चटनी

सामग्री :—		
धनिया	—	१ कप
पुदीना	—	आधा कप
ताजा नारियल कसा हुआ	—	आधा कप
मूँगफली दाने	—	आधा कप
लहुसन	—	४ या ५ कली
खजूर	—	४ या ५ नग
इमली का रस	—	२ छोटे चम्मच
अदरक, जीरा, हरी मिर्चं	—	स्वाद अनुसार

विधि :—नारियल, मूँगफली, लहुसन, अदरक, हरी मिर्चं, जीरा व खजूर को पहले मिक्सी में थोड़ा वारीक कर लें फिर धनिया, पोदीना डालकर चटनी बना दें, जरूरत लगे तो थोड़ा पानी मिलावें।

चटनी ज्यादा बारीक नहीं पीसें, दानेदार बनायें, मिक्सी या विजलीं न होने पर कूटकर या पीस कर भी वनाई जा सकती है।

नमकीन हरी चटनी

सामग्री :—		
धनिया	—	१ कप
पुदीना	—	आधा कप (हो तो)
ताजा नारियल (कसा हुआ)	—	
लहसुन	—	५-६ कली
अदरक, जीरा हरीमिर्चं और	—	
नींबू	—	स्वाद अनुसार

विधि :—सभी वस्तुओं को ऊपर वताये गये तरीके से मिक्सी द्वारा या पीसकर चटनी वना दें।

काजू की चटनी (खमीर वाली FERMENTED)

सामग्री :—धनिया — १ कप
पुदीना — आधा कप (हो तो)
काजू — आधा कप
लहसुन — ५-६ कली
अदरक, जीरा, हरीमिर्च और —
नमक — स्वाद अनुसार
(खटाश नहीं डालें)

विधि :—इन सभी वस्तुओं की चटनी वनाकर १०-१२ घंटे प्राकृतिक खटाश (खमीर) वनने तक ढक कर रख दें, फिर उपयोग करें, खाकर झूम उठेंगे।

सूचना :—चाहे तो ताजा चटनी नींबू, इमली या दही मिलाकर खाई जा सकती है, परंतु दोनों चटनियों के स्वाद में अन्तर होगा। खमीर वाली चटनी विशेष स्वाद वाली होगी।

खट्टी मीठी चटनी

सामग्री :—खजूर (साफ किये हुये) — १ कप
इमली (साफ की हुई) — आधा कप
जीरा (पीसा हुआ) — १ छोटा चम्मच

विधि :—खजूर और इमली १ घंटे तक पानी में भीगकर नरम हो जाने के वाद हाथ से या मिक्सी द्वारा दोनों को पीसकर वारीक छलनी से छानकर जीरा मिला दें, सलाद या फलों के साथ उपयोगकरें।

गाजर की चटनी

सामग्री :—गाजर (कसा हुआ) — १ कप
लहसुन — ५ कली
कोई भी खट्टी वस्तु एवं नमक —
हरी मिर्च — स्वाद अनुसार

विधि :—गाजर, लहसुन और हरी मिर्च कूटकर चटनी वना लें, नमक और खटाश स्वाद अनुसार मिला लें ।

सूचना :—यह चटनी कूटकर वनायें तो अधिक स्वादिष्ट लगेगी ।

टमाटर की चटनी

सामग्री :—टमाटर (बारीक कटे हुये) — २ कप
प्याज (वारीक कटी हुई) — १ कप
खजूर — १० नग
जीरा, अदरक — स्वाद अनुसार

विधि :—सारी सामग्री मिक्सी में डालकर चटनी वना दें । आवश्यकतानुसार पानी मिलायें ।

अंकुरित चटनी (नमकीन)

सामग्री :—अंकुरित धान्य — १ कप
(मूंग, मोठ, चने, मसूर वगैरह —
इनमें से कोई १ अथवा सारे —
मिक्स) —
अदरक, जीरा, नींबू, हरीमिर्च —
एवं नमक — स्वाद अनुसार

विधि :—सारी सामग्री मिक्सी में डालकर चटनी वना दें ।

अंकुरित चटनी (मीठी)

ऊपर बतायी गयी सामग्री में से सिर्फ नमक के बदले खजूर, गुड अथवा किशमिश का उपयोग करें, वहुत स्वादिष्ट वनेगी ।

आलूबुखारे की चटनी

सामग्री :—खजूर (१ घंटे भिगोई हुई) — १ कप
पके आलुबुखारे — ५ नग
(मध्यम साइज के)
जीरा पीसा हुआ — १ छोटा चम्मच

विधि :—आलुबुखारे और भीगी खजूर के बीज निकालकर हाथ से मसल दें, बारीक छननी से छानकर जीरा मिला दें।

सूचना :—इस तरह आंवला, कच्चे आम या अन्य खट्टी वस्तुओं की मीठी या नमकीन चटनी बना सकते हैं।

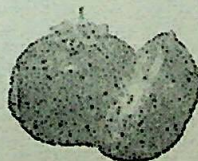
करी पत्ते की चटनी

सामग्री :—हरे ताजे करी पत्ते — २ कप
नारियल बारीक कसा हुआ — २ कप
मूंगफली या तिल — आधा कप
खजूर — ७-८ नग
हरीमिर्चं, अदरक, लहसुन, जीरा, नींबू— स्वाद अनुसार

विधि :—मिक्सी में डालकर या पीसकर चटनी बना दें आवश्यकतानुसार पानी डालें।

प्याज की चटनी

सामग्री :—प्याज बारीक कसी हुई — २ कप
अदरक बारीक कसी हुई — १ छोटा चम्मच
पीसे हुये हरीमिर्चं, जीरा और नमक — स्वाद अनुसार
हरा धनिया बारीक कटा हुआ — २ चम्मच
नींबू (मध्यम) — आधा

विधि :—सारी सामग्री मिलाकर नींबू निचोड़ दें।

श्रेष्ठ एवं उच्च प्रोटीन वसा युक्त

पौष्टिक दूध

एवं उसके

फ्रूट मिल्क शेक और ठंडाई

Nutritious

Milk & Fruit Milk Shakes

(Superior High Protein)

पौष्टिक दूध और उसके विविध पेय

सूचना एवं सुझाव

☐ विविध प्रकार के दूध के लिए नीचे प्रमाण (तोल) दिये गये हैं इनमें से मनपसंद दूध की सामग्री मिक्सी में डालकर २-३ मिनट ३ नंबर की (Speed) गति पर घुमा दें, पतले कपड़े से छानकर उपयोग करें।

☐ **मिठास** के लिए शहद, खजूर, किशमिश या पके केले का उपयोग करें १ ग्लास के लिए ५-६ खजूर काफी हैं खजूर २-३ घंटे भिगोकर रखें अथवा १ बड़ा चम्मच शहद इस्तेमाल करें।

☐ उपरोक्त मिठास के अभाव में गुड़ या बुरादा शक्कर (Brown Sugar) का भी इस्तेमाल कर सकते हैं जो पोषण में निश्चित ही निम्न कोटि के हैं। चीनी से हर संभव बचें।

☐ एक ग्लास से अधिक दूध भारी पड़ सकता है इसके पीने के बाद ६-७ घंटों तक भूख नहीं लगती है इसलिये आहार के रूप में ही ग्रहण करें, सामान्य पेय की तरह नहीं लें।

☐ किसी भी रोग की तीव्र (Acute) अवस्था में इसका उपयोग नहीं करें।

☐ कमजोर पाचन वाले आधा ग्लास या १ कप से शुरू करें, अत्यन्त सुपाच्य है।

☐ ये दूध **सर्वश्रेष्ठ प्रोटीन** के पेय हैं, इनका नियमित्र उपयोग करने से अन्य किसी प्रोटीन की आवश्यकता नहीं रह जाती है।

☐ जिस दिन इस दूध का उपयोग करना हो उस दिन अन्य प्रकार का दूसरा कोई प्रोटीन खाद्य नहीं लें।

☐ इस दूध के साथ कुछ नहीं खावें अथवा सिर्फ हरी सब्जियों के सलाद के साथ ही उपयोग करें, जिसके साथ ये सुसंगत हैं।

विशेष स्वाद के लिये

गुलाब जल, इलायची, जायफल या फल के टुकड़े डाले जा सकते हैं। गुलाबी रंग के लिए चुकंदर के रस का इस्तेमाल करें।

नारियल का दूध (४ व्यक्तियों के लिए)

तोल :—कसा हुआ पूरा एक नारियल
सादा ठंडा पानी — ४ ग्लास
(एक व्यक्ति के लिये एक चौथाई या एक तिहाई नारियल और १ ग्लास पानी चाहिये—)

तिल का दूध

१ मुट्ठी तिल तीन घंटे भिगोये हुये
१ ग्लास पानी

बीजों का दूध (एक व्यक्ति के लिये)

(ककड़ी, तरबूज, खरबूजा अथवा सूर्यमुखी के बीज)
कोई भी एक बीज ३ घंटे भिगोये हुए
१ ग्लास पानी

गेहूं का दूध

अंकुरित गेहूँ — १ मुट्ठी
पानी — १ ग्लास

मूंगफली का दूध

मूंगफली ४ घंटे भिगोई हुई — १ मुट्ठी
पानी — १ ग्लास

सोयावीन का दूध

सोयाबीन ४ घंटे भिगोई हुई — १ मुट्ठी
पानी — १ ग्लास

बादाम का दूध

बादाम ६-७ घंटे भिगोई हुई — १०-१२
पानी — १ ग्लास

काजू का दूध

काजू — १५
पानी — १ ग्लास

सूचना—काजू को बिना भिगोये सीधे इस्तेमाल करें।

मिल्क शेक

ऊपर बताये गये किसी भी मनपसंद दूध में पका केला, चीकू, पपीता, आम, अंगूर, संतरा, अन्नानास (पाइनेपल) अंजीर मुनक्का जैसे फलों को मिलाकर अत्यन्त स्वादिष्ट मिल्क शेक तैयार कर सकते हैं।

- ☐ एक समय में एक ही प्रकार का फल मिलावें खट्टे-मीठे फल एक साथ नहीं मिलावें।
- ☐ दूध तैय्यार हो जाने के वाद ही दुबारा फल और दूध मिक्सी में डालकर मिक्स शेक बनावें।
- ☐ मिठास कम लगने पर शहद, खजूर अथवा किशमिश का उपयोग करें।

मिल्क शेक के लिए फलों के प्रमाण

१ व्यक्ति के लिए

सामग्री :—		
फीका दूध	—	१ ग्लास
खजूर	—	५ या ६
अथवा शहद	—	२ चम्मच

फलों के प्रमाण :—

१ ग्लास के लिए इनमें से किसी १ फल का उपयोग करें।

पका केला	—	१
आम	—	१
सेब	—	१
संतरा	—	१
आलुबुखारा	—	१ या २
चीकू	—	२
अंगूर	—	१०० ग्राम
पपीता	—	१०० ग्राम
अंजीर	—	२
जर्दालु	—	१ या २

सुझाव :—छानने की आवश्यकता समझें तो छान लें, फलों के छोटे टुकड़ों को भी डाल सकते हैं।

विशेष सुझाव :—ये सभी प्रकार के दूध और मिल्क शेक को फ्रीज में रख कर आईसक्रीम या कुल्फी भी बनाई जा सकती है। आंईसक्रीम बनानी हो तो थोड़ी मिठास अधिक डालकर बनायें ऐसी आईसक्रीम न सिर्फ पौष्टिक है बल्कि आपके तथा आपके बच्चों के लिये स्वास्थ्य देने वाली शुभदायी है।

बनारसी ठंडाई (एक व्यक्ति के लिए)

सामग्री :—

खरबूज, तरबूज, ककड़ी के बीज (४-५ घंटे भीगे हुये)	—	१ मुट्ठी भर
खजूर भीगी हुई	—	५
सौंफ	—	१ छोटा चम्मच
गुलाब के फूल	—	१ छोटा चम्मच
खसखस	—	१ छोटा चम्मच
काली मिर्च	—	४-६ दाने

विधि :—सारी सामग्री मिक्सी में डालकर ३ नंबर की स्पीड पर २-३ मिनट घुमाकर अच्छी तरह बारीक पीस दें, एक ग्लास ठंडा पानी डालकर दुबारा घुमा दें, बारीक कपड़े से छानकर दूध अलग कर दें पीकर झूम उठेंगे।

सुझाव :—इसी तरह नारियल और तिल के दूध की ठंडाई भी बनाई जा सकती है।

दूध के फ्रुट सलाद

सामग्री :—

नारियल अथवा तिल अथवा बीजों का दूध (कम पानी मिला हुआ)	—	४ कप
खजूर (२ घंटे भिगाई हुई)	—	१५
पके केले	—	२
चीकू	—	२

सेब	—	१
अमरूद	—	१
पपीता	—	१ कप
अंगूर	—	आधा कप

विधि :—मिक्सी में दूध व खजूर डालकर मीठा घोल तैय्यार करने के बाद बारीक कपड़े से छान लें (छानना जरूरी नहीं है बिना छाने भी मिलाया जा सकता है) सारे फल छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर मीठे घोल में डाल दें सजावट के लिए गुलाब के ताजे फूल के पत्ते या चुकन्दर का रस छिड़क दें।

विशेष स्वाद के लिए इलायची, जायफल और गुलाबजल का इस्तेमाल करें, परन्तु फ्रुट सलाद अपने आप में इतना स्वादिष्ट लगेगा कि विशेष स्वाद की जरूरत ही महसूस नहीं होगी।

सुझाव :—
- ☐ इस फ्रूट सलाद के साथ अन्य कोई खाद्य नहीं लें, ये अपने आप ठोस भारी आहार है। पेट भरकर खाने पर ७-८ घंटे भूख नहीं लगती है। इसे पूर्ण आहार की तरह इस्तेमाल करें।
- ☐ भोजन करने के बाद इसका उपयोग लाभ के बदले हानि ही कर सकता है। किसी कारणवश करना हो तो दूसरा आहार बहुत कम लें।

क्रीम फ्रुट सलाद (१)

सामग्री :—कटा हुआ कोई एक फल या मिश्रित

फल	—	४ कप
खजूर के छोटे बारीक टुकड़े	—	पौना कप
काजू की क्रीम या मक्खन	—	पौना कप

विधि :—सारी चीजें मिला दें।

क्रीम फ्रुट सलाद (२)

सामग्री :—कटा हुआ कोई एक फल या मिश्रित

फल	—	४ कप
नारियल का गाढ़ा दूध	—	१ या पौना कप
खजूर के बारीक टुकड़े	—	पौना कप

विधि :—(गाढे दूध के लिए)

[आधा नारियल बारीक कसकर मिक्सी में डाल दें आधा कप पानी डालकर २-३ मिनट घुमाकर छानकर दूध निकाल दें पानी कम होने की वजह से ये दूध गाढ़ा होगा।] सारी चीजें मिलाकर पेश करें।

सुझाव :—क्रीम के स्वास्थ्यवर्धक गुण के बारे में क्रीम का अध्याय देखें— प्राणी के दूध की क्रीम पाचन के लिए भारी होती है और रोग के बढ़ने का खतरा रहता है ऊपर बताई गई क्रीम के फ्रुट सलाद को अगर आहार की तरह उपयोग करेंगे तो अच्छा लाभ उठा सकेंगे, भारी होने की वजह से अधिक नहीं खावें।

फ्रुट सलाद (बनाना फ्लेवर)

सामग्री :— नारियल का दूध	—	२ कप
पके हुये केले	—	२
मिश्रित कटे हुये फल	—	४ कप

विधि :- मिक्सी में दूध और केले डालकर मिल्कशेक बना दें और फलों के साथ मिश्रण कर दें।

सुझाव :—इसी तरह अन्य फलों के मिल्क शेक बनाकर अलग-अलग स्वाद के फ्रूट सलाद तैय्यार कर सकते हैं विशेष स्वाद के लिए गुलाब जल, केवड़ा जल, इलायची या जायफल का इस्तेमाल करें।

डिलीसियस फ्रुट मिक्स्चर
(Delicious Fruit Mixture)

सामग्री :—आम	—	२
केले	—	२

चीकू	--	४
पपीता	—	१
खजूर छोटे टुकड़ों में कटी	—	पौना कप
सूखा नारियल बारीक कसा हुआ	—	पौना कप

विधि :—फल काटकर, खजूर और सूखा नारियल उसमें मिला दें खाकर आनन्द में झूम उठेंगे।

फ्रुट मिक्स्चर नं० २

विधि :—इस सलाद में सिर्फ आम और केले का ही उपयोग करें, चीकू और पपीता नहीं लें इसकी सरलता का अनोखा स्वाद अनुभव करेंगे, खजूर के टुकड़े और सूखा नारियल ऊपर बताये गये प्रमाण अनुसार मिलायें।

पीनट फ्रुट मिक्स्चर

विधि :— इस सलाद में ऊपर बताये गये तरीके से बनाकर सूखे नारियल के बदले हल्की भुनी हुई मूंगफली का पाउडर पौना कप फलों पर छिड़क दें, इसका अलग स्वाद अनुभव करेंगे।

केशिव फ्रुट मिक्स्चर

विधि :—इस सलाद को ऊपर की तरह बनाकर सूखे नारियल के बदले पौना कप काजू का पाउडर इस्तेमाल करें, इसका निराला स्वाद आपको आनन्दित किये बिना नहीं रहेगा।

सुझाव :—इसी तरह तिल, तरबूज के बीज अथवा बादाम के पाउडर का इस्तेमाल कर अलग-अलग स्वाद के फ्रुट मिक्स्चर बना सकते हैं।

पीनट बनाना

(Peanut Banana)

सामग्री :—

भीगी हुई मूँगफली के टुकड़े	—	२ कप
कटे हुये केले	—	१ कप
खजूर के छोटे टुकड़े या किशमिश	—	आधा कप

विधि :—सारी चीजें मिला दें इसका अलग-सा स्वाद लगेगा।

मजेदार मिठाईयाँ

Delicious Sweets

बनाना रोल (Banana Roll)

सामग्री :—सामान्य पके केले — ४
भुनी हुई मूंगफली का पाउडर — १ कप
नारियल बारीक कसा हुआ — आधा कप
काली मुनक्का ३-४ घंटे भिगोई हुई— आधा कप
इलायची पाउडर — १ छोटा चम्मच

विधि :—केले के छिलके उतारकर आधा-आधा कर दें और हरेक टुकड़े को मूंगफली के पाउडर में चारों ओर से हल्के दबाब सहित अच्छी तरह रोल करें जिससे पूरा केला पाउडर की परत में छुप जायें एक प्लेट में सजाकर इलायची का पाउडर छिड़क दें फिर नारियल तथा कालीद्राक्ष (मुनक्का) से सजा लें।

सुझाव :—इसी तरह काजू, बादाम, तिल, अखरोट इत्यादि के पाउडर में भी बनाये जा सकते हैं।

बनाना गुल्ला (Banana Gulla)

सामग्री :—सामान्य पके केले — ४
काजू के आधे टुकड़े—(केले के टुकड़ों के अनुसार)
नारियल कसा हुआ — १ कप
भुनी हुई मूंगफली का पाउडर — १ कप
शहद या खजूर का गाढा रस — १ कप

विधि :—केले के छिलके निकाल कर १-१ इंच के टुकड़े काट दें, हरेक टुकड़े को मूंगफली के पाउडर में अच्छी तरह रोल कर ले, फिर खजूर या शहद के घोल में डुबोकर तुरंत निकाल दें और नारियल पर रोल कर दें, अलग प्लेट में सजा दें, काजू के टुकड़े हरेक केले पर सजा दें, चाहे तो एक-एक किशमिश भी रख दें, सुगन्ध के लिए इलायची या गुलाब जल छिड़क दें, खाकर झूम उठेंगे।

बनाना जामुन (Banana Jamoon)

सामग्री :—सामान्य पके केले — ४
पीसी हुई खजूर — १ कप
इलाइची पाउडर — आधा छोटा चम्मच
गुलाब जल — २ छोटे चम्मच
खसखस हल्की भुनी हुई — २ बड़े चम्मच

विधि :—केले के छिलके निकाल कर दो या तीन टुकड़ों में काट दें, कुटी हुई बारीक खजूर में गुलाब जल के २ चम्मच इलायची व खसखस मिलाकर केले के टुकड़े के चारों ओर इस तरह लगा दे कि खजूर की परत में केला छुप कर रह जाय, चाहे तो एक एक काजू के टुकड़े बीच में सजा दें, ये रहा असली गुलाब जामुन पौष्टिक गुणों से भरपूर।

रस मलाई

सामग्री :—ताजा नारियल कसा हुआ — १ कप
काजू — पौना कप या ३० दाने
इलायची पाउडर — आधा चम्मच
शहद — २ छोटे चम्मच
शहद या खजूर से मीठा किया हुआ
नारियल का दूध — १ कप

विधि :—नारियल एवं काजू को एक साथ ग्राइंडर में डालकर पाउडर बना लें, (मशीन न होने पर कूटकर या पीसकर बना लें) ताजे नारियल में रस (नमी) होने की वजह से काजू के पाउडर के साथ बाँधने जैसा गाढा हो जायेगा एक प्लेट में इस पीठी या लुगदी को लेकर हल्की सी मिठास के लिए सिर्फ २ चम्मच शहद व इलायची डालकर चम्मच से खूब अच्छी तरह फेंट दें, अपनी मनपसंद आकार की गोली या लड्डू बनाकर हाथ से दबाकर थोड़ी चपटी कर दें और एक प्लेट में सजा दें और ऊपर मीठा दूध डाल दें, सजावट के लिए चिरौंजी अथवा केशर जैसी वस्तुएँ छिड़क दे, खाकर झूम उठेंगे।

आनंद बहार

सामग्री :—काजू — १ कप
सूखा नारियल कसा हुआ — १ कप
केले — २
इलायची — आधा चम्मच
शहद — ४ छोटे चम्मच

विधि :—काजू और सूखे नारियल को ग्राइंडर में डालकर पाउडर बना दें, ४ चम्मच शहद और इलायची डालकर अच्छी तरह मिला दें, एक प्लेट में ले लें, अब केले के आधा इंच गोल-गोल टुकड़े कर लें और हर केले के टुकड़े पर काजू की बनाई हुई गाढी पीठी की परत इस तरह चढ़ा दें कि केले का टुकड़ा अन्दर छुप जायें हाथों से पेड़े का आकार बनाकर प्लेट में सजा दें सजावट के लिये काजू का टुकड़ा या किशमिश अथवा बादाम चिपका दें, खाकर आनन्द और बहार का अवश्य अनुभव करेंगे।

मथुरा के पेड़े

सामग्री :—काजू — १ कप
सूखा नारियल कसा हुआ — १ कप
इलायची पाउडर — आधा चम्मच
शहद — २ बड़े चम्मच

विधि :—काजू और सूखे नारियल को ग्राइंडर में डालकर पाउडर बना दें, १ प्लेट में लेकर इलायची और शहद डालकर अच्छी तरह मिला दें, पेड़े के आकार की गोलियाँ बनाकर प्लेट में सजा दें, कलाकंद और पेड़े इसके सामने फीके पड़ जायेंगे—झूमकर कह उठेंगे वाह ! ये ही असली पेड़ा है।

मधुर भोग

सामग्री :—काजू — १ कप
सूखा नारियल कसा हुआ — १ कप
किशमिश — १०० ग्राम
गुलाब जल — २ चम्मच
काज के टकड़े (छोटे) — आधा कप

विधि :–काजू और सूखे नारियल को ग्राइंडर में डालकर पाउडर बना लें, एक प्लेट में लेकर २ चम्मच गुलाबजल डाल दें, अच्छी तरह मिलाकर अपनी पसन्द अनुसार गोलियाँ बनाकर उसके बीच में ४-५ किशमिश के दाने और २-३ काजू टुकड़े कचौड़ीं की तरह भर लें हाथ से दबाकर सही रूप दे दें, सजावट के लिए चिरौंजी, केशर अथवा कोई भी सूखा मेवा या नारियल छिड़क दें, यह आपके लिये मधुर भोग ही होगा।

खोपरा पाक

सामग्री :—

ताजा नारियल कसा हुआ	—	१ कप
शहद	—	४ चम्मच
इलायची पाउडर	—	आधा चम्मच
चिरौंजी (आवश्यक लगे तो)	—	४ चम्मच

विधि :—नारियल में शहद व इलायची अच्छी तरह मिला दें थाली में बर्फी की तरह जमाकर चिरौंची से सजा दें।

गुलाब जामुन

सामग्री :—

कुटी हुई खजूर (काली मस्कली खजूर हो तो ज्यादा अच्छा)	—	१ किलो
सूखा नारियल बारीक कसा हुआ	—	२५० ग्राम
अंजीर	—	५० ग्राम
किशमिश	—	१०० ग्राम
काजू के छोटे टुकड़े	—	१५० ग्राम
इलायची पाउडर	—	३ छोटे चम्मच
हल्की भुनी हुई खसखस	—	१०० ग्राम

विधि :—अंजीर के एकदम छोटे-छोटे टुकड़े कर किशमिश काजू के टुकड़े और एक मुट्ठी कसा हुआ नारियल एक साथ मिला दें और इस मिश्रण को अलग रख दें अब किलो भर कुटी हुई बारीक खजूर में सूखा खोपरा पाउड़र और इलांयची डालकर अच्छी तरह गंदकर एक कर दें, जिस आकार का लड्डू बनाना

है उतना खजूर हाथ में लेकर चपटा दबा दें और उसके अन्दर तैय्यार किया हुआ अंजीर का मिश्रण एक चम्मच रख दें और खजूर को इस तरह गोल बना दें कि मसाला अन्दर छुप जायें, लम्बे जामुन का आकार दें, और खसखस में अच्छी तरह रोल कर थाली में सजा दें खाकर मस्त हो जायेंगे।

सुझाव :—इसे एक महीने से अधिक रख सकते हैं।

लड्डू

मेहमानों के लिए अधिक दिनों तक सुरक्षित रहने वाली सरल सस्ती और स्वादिष्ट मिठाई

सूचना एवं सुझाव :—

- ☐ इन लड्डुओं को तैय्यार नाश्ते के रूप में, पूर्ण भोजन के रूप में, सफर में, पार्टियों में, उपहार में, बच्चों व बड़ों के टिफिन लंच बाक्स में भोजन के लिए, पिकनिक इत्यादि ऐसे हर विभिन्न अवसरों पर उपयोग करना आपके आरोग्य के हित में होगा।

- ☐ ये लड्डू अत्यंत पौष्टिक, बल, और स्वास्थ्य वर्धक है, बाजार या घरेलू अन्य मिठाइयों के बदले इसके उपयोग की आदत डालकर रोगों से तो बचेंगे ही परंतु स्वास्थ्य को भी उन्नत कर संभाल कर रख सकेंगे।

- ☐ खजूर को कपड़े से साफ करें, पानी में धोने से या धोकर सुखाने से लड्डू १ दिन से अधिक नहीं रखे जा सकेंगे।

- ☐ नीचे जिस विशेष वस्तु के लड्डू बनाने हैं उसकी तोल या प्रमाण का ध्यान रखना आवश्यक है जिससे स्वाद का पूरा फायदा उठाया जा सके।

विधि :—१ किलो खजूर को कपड़े से पोंछकर उसके बीज निकाल दें, अच्छी तरह कूटकर बारीक बना दें नीचे लिखे मनपसंद मेवे मिलाकर लड्डू बना दें, नारियल, तिल, काजू, मूंगफली बादाम अथवा खसखस के पाउडर पर रोल कर थाली में सजा दें।

१ किलो खजूर के लिये मेवों का प्रमाण (तोल)

मेवे	वस्तु का माप	मिलाने का तरीका
१. भुनी हुई मूंगफली	— ५०० ग्राम —	छोटे छोटे बारीक टुकड़े या पाउडर के रूप में मिलावें
२. हल्के भुने हुये तिल	— ५०० ग्राम —	पूरे मिलायें या चाहें तो कूट-कर मिलावें
३. सूखा नारियल	— ५०० ग्राम —	छोटे बारीक टुकड़े या पाउ-डर के रूप में मिलावें
४. काजू	५०० ग्राम —	टुकड़े या पाउडर के रूप में मिलावें
५. तरबूज, ककड़ी के बीज	— ५०० ग्राम —	पूरे के पूरे या कूटकर मिलायें
६. बादाम	— ५०० ग्राम ···	टुकड़े या पाउडर के रूप में मिलायें
७. ताजा नारियल	— ५०० ग्राम —	बारीक कस कर मिलायें और १ दिन से अधिक नहीं रखें
८. सूखे मेवे मिश्रित	— ५०० ग्राम —	छोटे बारीक टुकड़ों के रूप में
९. तिल; नारियल, मूंगफली मिश्रित	— ६०० ग्राम —	सूखे नारियल को बारीक कस दें मूगफली के छोटे बारीक टुकड़े वनायें और तिल को पूरा मिलायें
१०. गाजर	— ५०० ग्राम —	बारीक कसनी में कसकर इलायची मिलाकर बनायें

इस तरह आप अपनी पसन्द के और भी स्वादिष्ट लड्डू वना सकते हैं। स्वाद में वृद्धि के लिये हरेक में इलायची या जायफल अवश्य मिलावें।

श्रीखण्ड

सामग्री :— गाय या वकरी का ताजा कच्चा दूध — १ लिटर
शहद — आधा कप या स्वाद अनुसार
इलायची पाउडर — आधा चम्मच
थोड़े से गुलाव के ताजे या सूखे पत्ते, चिरौंजी किशमिश और काजू के नन्हें टुकड़े।

विधि :— कच्चे दूध में थोड़ा सा दही मिलाकर २ वर्त्तनों द्वारा हवा में ४-५ वार ऊपर नीचे कर दें, और दही जमने के लिये छोड़ दें, ४ घंटे वाद दही जम जाने के वाद सारा दही १ कपड़े में वाँध कर लटका दें ४-५ घंटे बाद या पानी निकल जाने के वाद ठोस दही को वर्त्तन में ले लें और शहद, इलायची पाउडर गुलाब के पत्ते, चिरौंजी इत्यादि डालकर खूब अच्छी तरह चम्मच से फेंट दें, इस श्री खंड की मुख्य विशेषता यही है कि दूध गर्म न होने की वजह से इसके सारे पोषक तत्वों का उपयोग शरीर पूरी तरह कर सकेगा, चीनी न होने की वजह से बेझिझक शरीर को पूर्ण पौष्टिकता प्रदान करते हुये आनंद उठा सकेंगे।

किशमिश कोको बर्फी

सामग्री :— किशमिश — १ कप
कसा हुआ सूखा नारियल — २ कप
इलायची पाउडर — २ छोटे चम्मच

विधि :—सूखा नारियल और किशमिश को ग्राइंडर में डालकर वारीक करें फिर एक प्लेट में निकाल कर इलायची का पाउडर मिला कर थाली में वर्फी के लिए मोटी परत जमा दें, चिरौंची काजू के टुकड़े से सजा दें बर्फी की तरह काट कर प्रयोग करें। निराला स्वाद अनुभव करेंगे।

सुझाव :—सूखे नारियल की तरह ताजे नारियल की भी इसी तरह बनाई जा सकती है।

आनन्द भोग (Stuffed Date)

सामग्री :—खजूर और काजू का पाउडर — आवश्यकतानुसार
इलायची — स्वाद अनुसार

विधि :—खजूर के बीज निकालकर, काजू का पाउडर बनाकर इलायची मिला दें और खजूर में भर दें हाथों से दबाकर सुन्दर आकार व रूप दे दें, चाहे तो केशर की बिंदी लगा दें, सचमुच यह आनंद का ही भोग होगा।

सुझाव :—
- ☐ इसी तरह किसी भी १ मेवे का पाउडर इलायची मिलाकर इसमें भरकर अलग-अलग स्वाद का आनंद उठा सकते हैं।
- ☐ इलायची मिलाना अत्यंत आवश्यक है।
- ☐ अन्य भरने योग्य सामग्री अपनी बुद्धि से स्वयं तैय्यार करें,

उदाहरण के लिए :—

(१) अखरोट या बादाम का पाउडर
(२) सूखा नारियल का पाउडर और खसखस मिश्रित
(३) सूखा नारियल और काजू का पाउडर मिश्रित
(४) सेकी हुई मूंगफली या तिल का पाउडर
(५) तरबूज ककड़ी के बीजों का पाउडर
(६) ताजा नारियल और काजू का पाउडर

वगैरह वगैरह···

पाइनेपल डिलाईट

सामग्री :—पाइनेपल के छोटे टुकड़े — २ कप
ताजा नारियल बारीक कसा हुआ — १ कप
शहद — २ बड़े चम्मच
गुलाबजल — १ बड़ा चम्मच

विधि :—सारी सामग्री मिलाकर किशमिश या खजूर के छोटे टुकड़े या केलों के टुकड़ों से सजा दें।

पाइनेपल सुप्रीम

सामग्री :—पाइनेपल के टुकड़े — २ कप
सूखा नारियल बारीक कसा हुआ — आधा कप
शहद — १ बड़ा चम्मच
किशमिश या खजूर के छोटे टुकड़े — २ बड़े चम्मच
गुलाबजल — १ बड़ा चम्मच

विधि :—सारी सामग्री मिलाकर काजू, अंगूर या केले के टुकड़ों जैसी कोई भी सुन्दर फल से सजा दें।

कोको काजू बर्फी

सामग्री :—सूखा नारियल बारीक कसा हुआ — ३ कप
काजू — १ कप
शहद — आधा कप या स्वाद अनुसार
इलायची (पीसी हुई) — १ छोटा चम्मच
गुलाबजल — आधा कप
चिरौंजी — १ बड़ा चम्मच

विधि :—सूखा नारियल तथा काजू को अलग-अलग मिक्सी में बारीक पीस दें, दोनों पाउडर को थाली में ले शहद, गुलाबजल तथा इलायची मिलाकर हाथ से गूंथ दें, थाली में बर्फी की तरह जमाकर ऊपर चिरौंजी से सजा दें, खाकर स्वाद से झूम उठेंगे।

काजू गुल्ला

सामग्री :—	काजू का पाउडर	—	१ कप
	किशमिश	—	आधा कप
	मीठा किया हुआ नारियल का दूध	—	डेढ़ कप
	इलायची पाउडर	—	१ चम्मच

विधि :—काजू के पाउडर की गोली वनाकर उसके बीच में कचोरी की तरह किशमिश के टुकड़े या चटनी थोड़ी सी भरकर दुबारा गोली वना दें इलायची का पाउडर लगाकर नारियल के दूध में छोड़ द।

कोकोनट पाइनेपल सुप्रीम

(Coconut Pinnepple Supreme)

सामग्री :—	नारियल के अन्दर का पानी	—	१ कप
	अन्ननास (पाइनेपल) का रस	—	२ कप
	पका केला	—	१
	कसा हुआ ताजा नारियल	—	१ कप

विधि :—नारियल का पानी, पाइनेपल तथा केले को मिक्सी में डालकर तरल वना दें; गाढा ज्यादा बनाना हो तो १ केला अधिक मिलायें, रस को गिलास में भर दें, १ चम्मच ताज कसा हुआ नारियल रस पर सजा दें थोड़ा वर्फ निकालकर पेश करें।

काजू बहार

सामग्री :—	काजू पाउडर	—	१ कप
	पीसी हुई खजूर	—	१ कप
	इलायची पाउडर	—	१ चम्मच
	गुलावजल	—	आधा कप

विधि :—काजू के पाउडर में इलायची मिलाकर एक कर दें खजूर की छोटी-छोटी गोलियाँ वनाकर उस पर काजू पाउडर की मोटी परत चढ़ा दें हाथ से दवाकर लड्डू का रूप दे दें, गुलाबजल में

डुबोकर चीनी पर रोल कर दें (रोल इतना ही करें कि मात्र १०-१५ दाने चिपकें अधिक नहीं) चेरी, किशमिश या केशर की विंदु द्वारा सजाकर पेश करें।

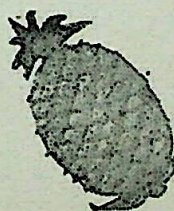
रस भोग

ऊपर की तरह काजू वहार वनाकर मीठे नारियल के दूध में छोड़ दें, सचमुच में अमृत रस का भोग होगा।

रस माधुरी

(केले और काजू का स्वादिष्ट व्यंजन)

सामग्री :—		
काजू का पाउडर	—	१ कप
केले	—	२
मीठा नारियल का दूध	—	२ कप
इलायची पाउडर	—	१ चम्मच

विधि :—काजू के पाउडर में इलायची मिला दें, केले के आधा इंच मोटे गोल टुकड़े काटकर उस पर काजू की परत इस तरह चढ़ायें कि केला अन्दर छुप जायें, मीठे दूध में छोड़ दें, खाकर खिल-खिला उठेंगे।

मक्खन एवं क्रीम

(प्रोटीन से भरपूर)

Butter & cream

(Full of Protein)

मक्खन बनाने की विधि

मूंगफली, तिल, काजू, नारियल, बांदाम इनमें से जिस किसी वस्तु का मक्खन वनाना हो, उस वस्तु को ओवेन या तवे पर उतना ही भूनें जिससे नमी (Moisture) समाप्त हो जाये, ध्यान रहे सेंकना नहीं है, मिक्सी (ग्राइंडर) में डालकर खूव वारीक पेस्ट वना दें, मूंगफली का हो तो थोड़ा सा मूंगफली का तेल मिलायें जिससे मक्खन जैसा नर्म और चिकना हो जाये। तिल का हो तो तिल का तेल इस्तेमाल करें, काजू सूखे नारियल एवं वादाम में मात्र दो तीन बड़े चम्मच गर्म पानी मिलाना काफी है, तेल के बिना भी इनके मक्खन वहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

- ☐ सलाद, फल एवं रोटी पर लगाकर खायें।
- ☐ हरे साग-भाजीके सलादके साथ इसका सेवन पूर्ण आहार का काम देता है, मेवों में उच्चतर प्रोटीन, मक्खन वन जाने के वाद शीघ्र पाचन के योग्य बन जाता है।
- ☐ इस मक्खन का उपयोग मात्र फल-सब्जियों के साथ ही करें, अन्य प्रोटीन इसके साथ नहीं लें, और नहीं किसी प्रोटीन खाद्य के साथ इस्तेमाल करें।

  जैसे—दूध-दही, अण्डे, दालों के साथ इन मेवों का बिलकुल इस्तेमाल नहीं करें।
- ☐ इस मक्खन का रोज के भोजन में एक वार प्रयोग करने पर किसी अन्य प्रोटीन खाद्य की जरूरत नहीं पड़ती, उपरोक्त मक्खन अन्य प्रोटीन खाद्यों से कई गुना श्रेष्ठ और पोषण से भरपूर है। इसकी मुख्य विशेषता यही है कि अपक्व (विन पका) होने की वजह से कमजोर पाचन वाले भी इसे पचा सकते हैं।

- ☐ वजन वढ़ाने की इच्छा रखने वाले उपवास या रसाहार पर कुछ दिन रहकर सच्ची भूख लगने के वाद इसका सेवन करें, वजन अवश्य वढ़ेगा।
- ☐ इसकी एक विशेषता यह भी है कि इसे चर्बी वाले मोटापा, हृदयरोग या अन्य किसी भी रोग से ग्रसित व्यक्ति भी निःसंकोच, निर्भय होकर इसका उपयोग कर सकते हैं।
- ☐ मधुमेह के रोगी जिन्हें श्वेतसार (Starch) आहार कम लेने पड़ते हैं, वह इसका उपयोग संपूर्ण जीवन तक श्रेष्ठ आरोग्य का अनुभव करते हुए कर सकते हैं, उन्हें पाचन योग्य श्वेतसार फल एवं हरी सब्जियों से मिल जाता है जिससे जीवनभर अन्य श्वेतसार की कोई आवश्यकता नहीं रह जाती।
- ☐ मक्खन को १२ घंटे से ज्यादा नहीं रखें, जितनी आवश्यकता हो उतना हर रोज ताजा ही तैय्यार करें।
- ☐ वादाम का मक्खन माँ के दूध के वाद वहुत वढ़िया पोषण देने वाला प्रोटीन युक्त शिशु-आहार है।

मेवों की क्रीम बनाने की विधि

सामग्री :—कोई १ मेवे का मक्खन — २ टेबल चम्मच
गर्म पानी — १ कप

विधि :—मक्खन बनाने की जो विधि बताई है उसके अनुसार किसी भी मन पसंद मेवे का मक्खन २ टेवल चम्मच मिक्सी में १ कप गर्म पानी के साथ डालकर २ मिनट घुमा दें, १ कप क्रीम तैयार हो गई, फल सब्जियों पर इस्तेमाल करें।

मधुर क्रीम

(Sweet Cream)

सामग्री :—मेवे की क्रीम — १ कप
शहद — २ टेवल चम्मच
किशमिश या खजूर — ६

विधि :– मिठास अपनी पसंद के अनुसार कम या ज्यादा करें। खजूर या किशमिश इस्तेमाल करनी हो तो क्रीम वनाते वक्त ही मिक्सी में डालकर साथ-साथ पेस्ट बना लें—सुगन्ध के लिए गुलावजल केवड़ाजल, इलायची का इस्तेमाल करें।

फल क्रीम

(Fruit Cream)

जिस फल की क्रीम बनानी हो वह एक फल चुनें

सामग्री :–		
टमाटर	—	६
अंगूर	—	आध किलो
संतरे	—	६
सेब	—	६
केले	—	३
पाइनेपल रस	—	३ कप
इस तरह अन्दाज का मन चाहा फल	—	आधा किलो

विधि :– इनमें से किसी १ फल का रस निकालकर १ कप मेवे की क्रीम तथा मिठास के लिए २ टेवल चम्मच शहद-किशमिश या खजूर मिक्सी में डालकर २ मिनट अच्छी तरह घुमाकर सिर्फ फलों पर ही इस्तेमाल करें। या सूप की तरह पीयें।

नारियल मक्खन

(Combination Nut Butter)

दो मेवों को एक साथ समान मात्रा में लेकर स्वादिष्ट मक्खन वना सकते हैं।

मूंगफली, तिल, काजू या वादाम के साथ सूखे नारियल का मिश्रण समान मात्रा में करें।

मूंगफली या तिल या वादाम के साथ काजू का मिश्रण इस तरह अपनी रुचि अनुसार स्वयं तैयार करें।

फ्रूट क्रीम सलाद

(Fruit Cream Salad)

सामग्री :—मिश्रित फल (छोटे टुकड़ों में) — ३ कप
किशमिश १ घंटे भिगोई हुई — १ कप
मेवे की क्रीम — २ कप

विधि :—मिक्सी में किशमिश और मेवे की क्रीम डालकर पेस्ट बना दें, घोल को प्याले में लेकर फल मिला दें, गुलाब के फूल या चेरी से सजाकर पेश करें।

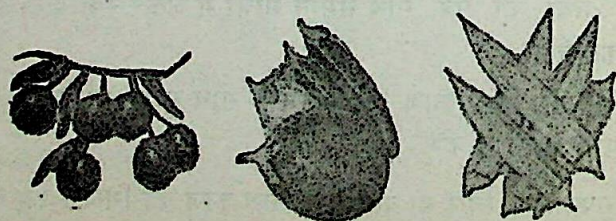
□ इस तरह १ या ज्यादा फलों का अपनी रुचि अनुसार बनाये।

□ मिठास के लिये किशमिश के अभाव में १२ खजूरों का रस या ३ चम्मच शहद का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

फ्रूट सौस

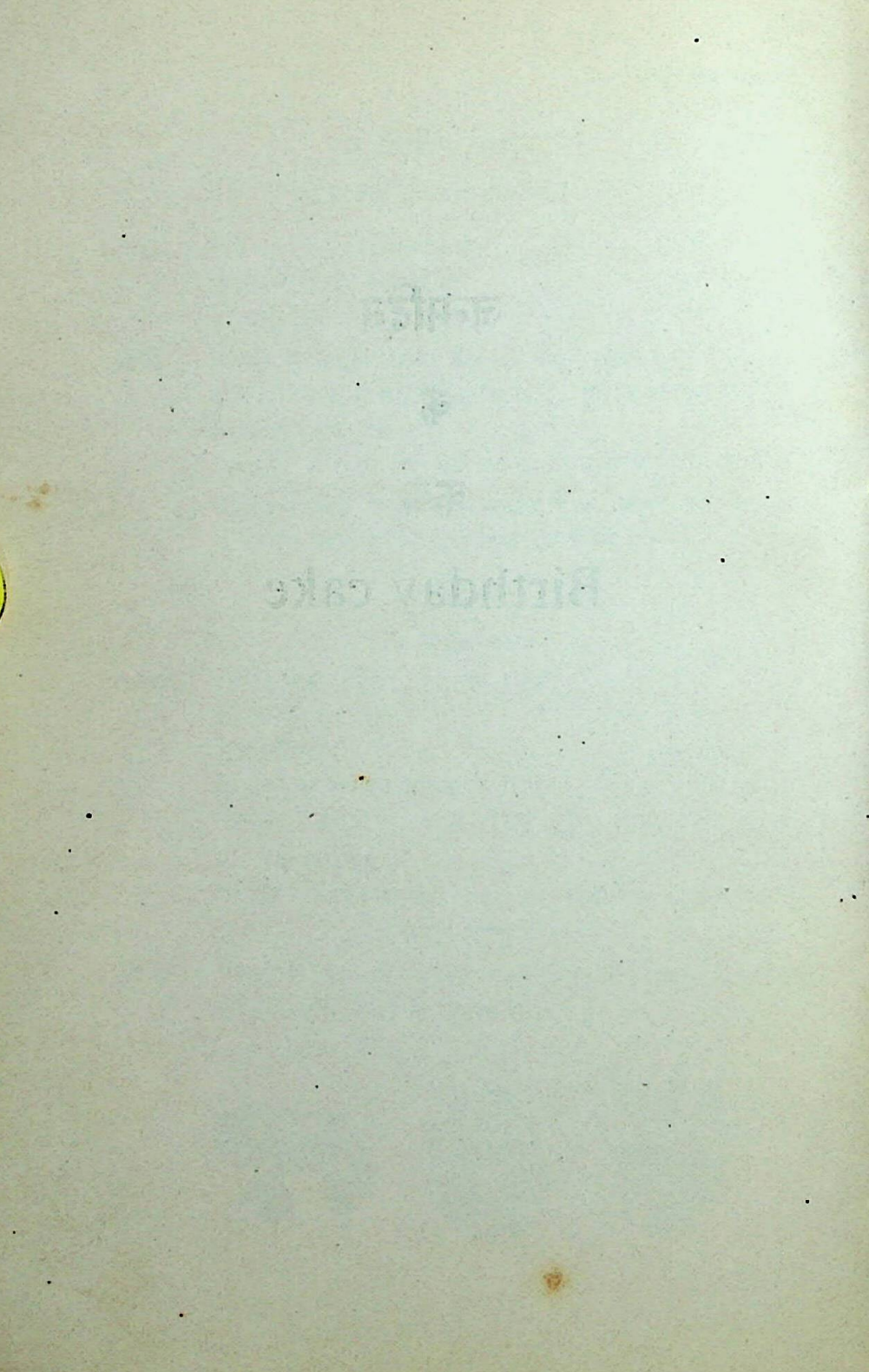
(Fruit Sauce)

सामग्री:—पपीता, सेब, संतरा, टमाटर किसी
भी १ फल का रस — ३ कप
मेवों की क्रीम — आधा कप
या मेवों का मक्खन जायके के लिए — २ बड़े चम्मच
जायफल, इलायची, काली मिर्च, लौंग, नमक, जीरा, पुदीना या अन्य मसाले।
मिठास के लिये—शहद, खजूर या किशमिश अपनी पसन्द अनुसार मात्रा लें।

विधि :—मिक्सी में डालकर अच्छी तरह मिला दें। मसाले मधुर या नमकीन सौस बनाने के हिसाब से डालें।

जन्मदिन

के

केक

Birthday cake

केक

मेजेस्टिक जन्मदिन केक

(Majestic Birthday Cake)

(५० लोगों के लिये)

इस केक में ३ परतें बनानी हैं।

पहली एवं तीसरी परत की सामग्री

सामग्री :—		
बारीक कटी हुई खजूर	—	२ किलो
सूखा नारियल का पाउडर	—	पौना कप
इलायची, दालचीनी लौंग का मिश्रित पाउडर	—	४ बड़े चम्मच

दूसरी परत की सामग्री

सामग्री :—		
हल्की भुनी हुई मूगफली का पाउडर	—	१ किलो
हल्की भुनी हुई खसखस	—	१०० ग्राम
शहद	--	१ कप
किशमिश काजू के टुकड़े (आवश्यकता समझें तो)	—	१००-१०० ग्राम
गुलावजल	—	आधा कप

सजावट व नाम के लिए

ताजा बारीक कसा हुआ नारियल—४ कप

पहली एवं तीसरी परत बनाने की विधि

सूखे नारियल का पाउडर इलायची पाउडर तथा कुटी हुई खजूर को एक साथ मिलाकर गूंथकर अच्छी तरह एक हो जाने के वाद दो सम भाग करके एक भाग अलग रख दें और एक भाग की थाली में एक इंच की मोटी परत जमा दें, लोटे या कटोरी जैसी किसी सपाट चिकनी वस्तु से दवा-दवाकर परत को समतल वना दें अव दूसरी परत तैयार करें।

दूसरी परत बनाने की विधि

मूंगफली के पाउडर में खसखस, शहद, गुलाबजल तथा (चाहें तो) काजू-किशमिश के टुकड़े मिलाकर अच्छी तरह गूंथकर ठोस पीठी वना दें, इसको सूखे नारियल वाली पहली परत पर डाल दें, कटोरी से दवा-दवाकर परत को समतल वना दें।

तीसरी परत

अव सूखे नारियल और खजूर वाली बचाकर अलग रखी गई पींठी को दूसरी परत पर बिछाकर समतल कर दें जिससे मूंगफली की दूसरी परत सेंडविच की तरह बीच में रहे। अव ताजे नारियल के पाउडर से केक के ऊपर अपना मन पसन्द वाक्य लिख दें बचे हुये नारियल को केक के चारों ओर फ्रेम के रूप में सजा दें, लाल चेरी या रसभरी से केक की सुन्दरता वढ़ा सकते हैं।

सुझाव :—कोई भी वाक्य लिखने के लिये ताजे खोपरे के वदले में सूखे मेवे या फलों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

ये रहा आपके जन्मदिन के लिए स्वास्थ्य और दिर्घायु का संदेश देता हुआ —

मेजेस्टिक बर्थडे केक

केक चखकर आपके मेहमान दंग रह जायेंगे।

सिंपल केक

(Simple Cake)

सामग्री :—सूखे नारियल का पाउडर — ५०० ग्राम
कटी हुई खजूर — १ किलो
हल्की सी भुनी हुई खसखस — ५० ग्राम
(भुना जरूरी नहीं हैं)
काजू के टुकड़े — १ कप
इलायची, दाल, चीनी, लवंग का
मिश्रित पाउडर — २ छोटे चम्मच

विधि :—नारियल, खजूर, खसखस तथा इलायची का पाउडर एक साथ मिलाकर लुगदी वना दें और एक थाली में १ इंच की मोटी परत दवा-दवाकर समतल वना दें, काजू के टुकड़ों से नाम लिख दें।

सुझाव :—काजू के टुकड़ों के बदले सफेद मूंगफली के आधे दानों अथवा ताजे नारियल के पाउडर से भी लिख सकते हैं।

सुप्रीम वटर केक

ऊपर बताया गया सिंपल केक वनाकर, १०० ग्राम काजू का पाउडर या गाढ़ा पेस्ट की केक के ऊपरी भाग पर पतली परत बना दें, काजू की इस सफेद परत पर काली या लाल किशमिश से नाम लिख दें।

काजू की परत की वजह से आप वटर केक के स्वाद का अनुभव करेंगे।

रोयल केक

(Royal Cake)

सामग्री :—खजूर कटी हुई — ५०० ग्राम

काजू पाउडर	—	३०० ग्राम
इलायची	—	२ छोटे चम्मच
कोई भी सूखा मेवा या फल	—	सजावट के लिये

विधि :—खजूर की पौना इंच या १ इंच की मोटी परत थाली में बनाकर काजू के पाउडर या पीठी से आधे इंच की दूसरी परत बना दें, इलायची का पाउडर छिड़क कर किशमिश या सूखे मेवों से सजा दें, इलायची काजू के पाउडर में पहले भी मिलाई जा सकती है।

संक्रान्ति केक

सामग्री :—

हल्के भुने हुये तिल का पाउडर	—	५०० ग्राम
सूखे नारियल का पाउडर	—	७५० ग्राम
खजूर कटी हुई	—	२ किलो
हल्की भुनी हुई खसखस	—	१०० ग्राम
इलायची, दाल-चीनी, लवंग का पाउडर	—	२ छोटे चम्मच या स्वाद अनुसार

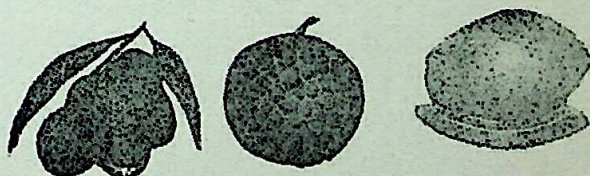
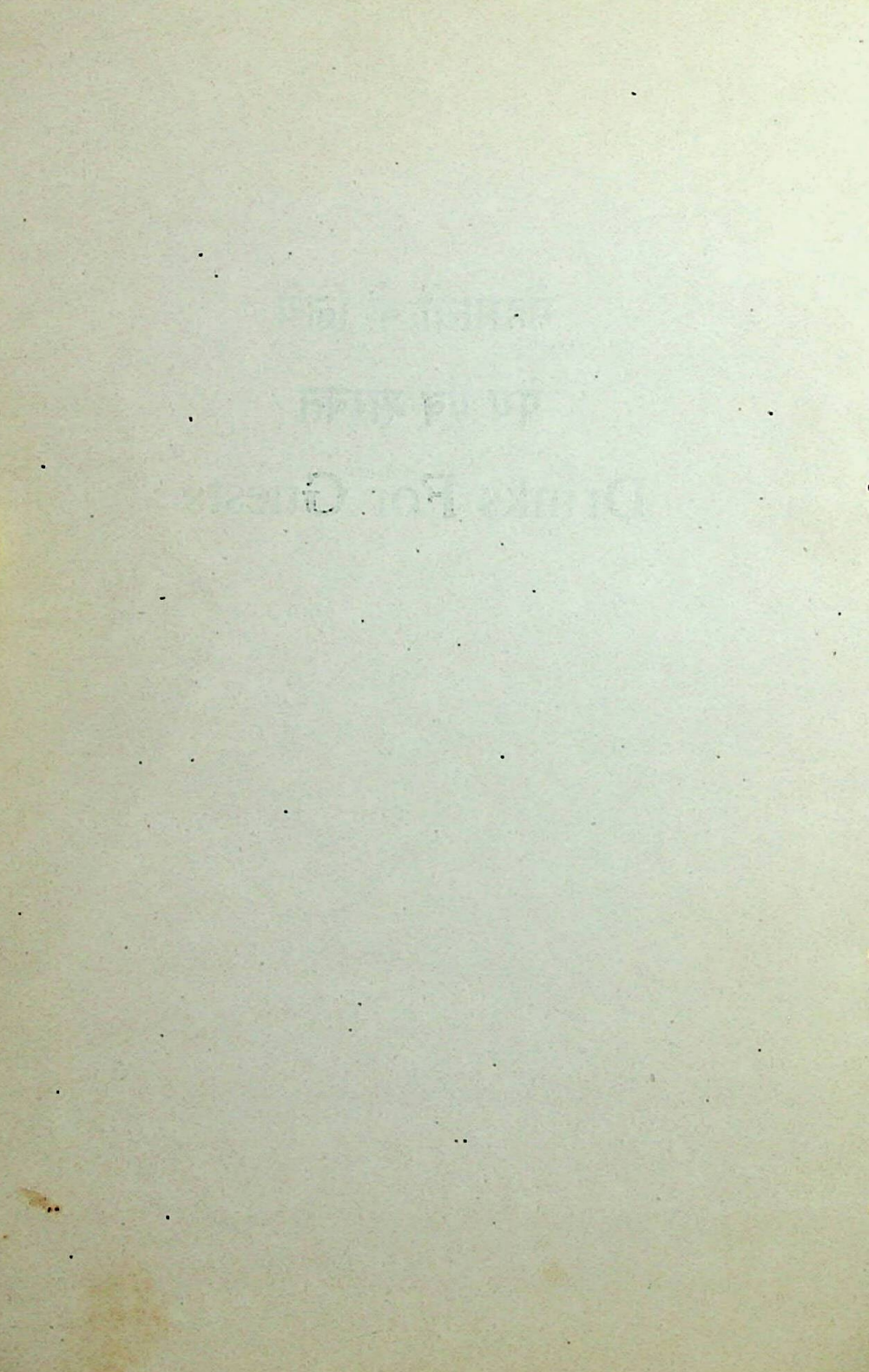
विधि :—कुटी हुई खजूर के २ समभाग करके १ भाग में तिल का पाउडर मिलायें और दूसरे भाग में सूखे नारियल का पाउडर मिलायें, दोनों में इलायची का मसाला आधा-आधा डालकर अच्छी तरह गूंथकर एक कर दें, अब सूखे नारियल वाली तैय्यार पीठी को थाली में आधा इंच या अपनी आवश्यकतानुसार मोटी परत बना दें, कटोरी जैसी किसी भी चिकनी वस्तु से दबा-दबाकर समतल कर दें, इस पर तिल की पीठी डालकर दूसरी परत बना दें, इस तरह नारियल की परत नीचे होगी और तिल की ऊपर, अब ताजे नारियल के पाउडर या काजू या किशमिश से सजाकर पेश करें, वाह ! किये बिना नहीं रहेंगे।

[यह केक संक्रान्ति के अवसर पर बनाया गया था। इसलिये इसका नाम संक्रान्ति केक रखा गया है।]

डिलाईट केक

(Delight Cake)

सामग्री :—हल्की भुनी हुई मूंगफली या तिल पाउडर — २ कप
सूखा या ताजा नारियल पाउडर — २ कप
इलायची पाउडर — २ चम्मच

विधि :—नारियल किशमिश को मिक्सी में एक साथ वारीक कर मूंगफली के पाउडर में इलायची सहित मिलाकर केक का रूप दे दें, स्वाद से झूम उठेंगें।

मेहमानों के लिये
पेय एवं शरबत
Drinks For Guests

मेहमानबाजी के पेय

गुलाबी दूध

(Rose Milk)

[तीन व्यक्तियों के लिये]

सामग्री :—नारियल या गाय का दूध	—	१ ग्लास
सादा ठंडा पानी	—	२ ग्लास
गुलाब जल	—	आधा कप
शहद या अन्य मिठास	—	अपनी पसंद अनुसार
चुकंदर का रस	—	२ छोटे चम्मच

विधि :—सारी सामग्री १ बर्तन में डालकर मिला दें, चुकंदर के रस से गुलाबी रंग शरबत की सुन्दरता में वृद्धि कर देगा।

गुलाब का शरबत

[एक व्यक्ति के लिए]

सामग्री :—सादा ठंडा पानी	—	१ ग्लास
शहद या अन्य मिठास	—	अपनी पसंद अनुसार
गुलाब जल	—	२ छोटे चम्मच

विधि :—सभी मिला दें, चुकंदर का रस डालकर इसका रंग गुलाबी बना सकते हैं।

शरबत

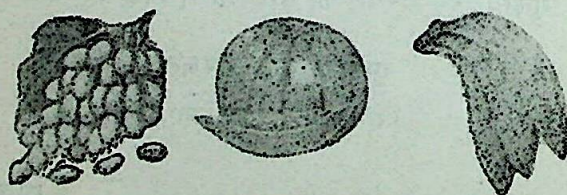
नींबू, इमली, आँवले, कच्चे आम या अन्य किसी भी ताजी खट्टी वस्तु का उपयोग कर शहद या अन्य मिठास द्वारा स्वास्थ्य-वर्धक शरबत बनाइये।

अन्य सुझाव :— १. पतला मट्ठा
२. फलों का रस
३. गन्ने का रस
४. जीरा
५. नारियल का पानी
६. बेल का शरबत

गुलाबी चाय (गर्म पेय)

१ व्यक्ति के लिए

सामग्री :—सूखे गुलाब के पत्ते का पाउडर — १ छोटा चम्मच
गुड़ — अपनी पसंद अनुसार

विधि :—१ कप गुड़ वाले पानी के खौलते ही वर्तन नीचे ले लें और गुलाब का पाउडर पानी में डालकर ५ मिनट के लिये ढक दें, सादी चाय ही स्वादिष्ट लगेगी, अन्यथा थोड़ा सा दूध मिला दें, सामान्य चाय से भी अधिक इसका स्वाद अनुभव करेंगे।

भुनने के बारे में चेतावनी

प्रस्तुत पुस्तक में कुछ व्यंजनों में हल्की सी भुनी हुई मूँगफली, तिल और खसखस उपयोग करने की राय सिर्फ स्वाद की दृष्टि से दी गई है, इसका कितना उपयोग करना है वह इस बात की स्पष्ट जानकारी रखते हुए करें कि अधिक प्रोटीन और स्टार्चयुक्त मूँगफली अपने आप में एक भारी खुराक है। अपक्व अवस्था में भी अनुभवी चिकित्सक इसको अधिक उपयोग करने की राय नहीं देते। कमज़ोर पाचनवालों के लिये तो ये बिल्कुल निषेध मानी जाती है, इसका उपयोग अवश्य करें परन्तु नाश्ते की तरह नहीं पूर्ण आहार की तरह।

किसी भी प्रोटीनयुक्त पदार्थ को भूनने पर उसका प्रोटीन पाचन के लिए अधिक दुष्कर हो जाता हैं विशेषकर मूँगफली, तिल और सभी प्रकार के मेवे। इन्हें भुनी हुई अवस्था में कम से कम उपयोग करें। भुनने के बाद ये मजबूत पाचन वालों के लिए भी एक चुनौती बन जाते हैं। भारी और दुष्पाचय हो जाते हैं, जिससे आंतों में शीघ्र सड़कर गैस, बदहज़मी और रोग का कारण बन जाते हैं। इसलिये बहुत अधिक भूरे रंग होने तक न सेंककर कुछ देर की हल्की सिकाई ही करें जिससे उसकी नमी कम होकर कड़क हो जाये। [तेज धूप में भी रखी जा सकती है जो सबसे श्रेष्ठ और आसान तरीका है] और थोड़े करकरे स्वाद का आनन्द भी आ जाये।

मूँगफली और तिल के पोषक तत्वों का पूरा फायदा उठाने के लिये हमेशा इनको कुछ घंटे भिगोकर ही इस्तेमाल करें अथवा इस पुस्तक में बताये गये दूध, मक्खन या चटनी के रूप में खायें। भीग जाने के बाद इनका प्रोटीन सुपाच्य और हल्का हो जाता है, जिसे शरीर आसानी से आत्मसात कर लेता है।

मूंगफली और तिल का कच्चा पाउडर भी सलाद के साथ उपयोग किया जा सकता है। किसी भी मेवे का खूब चबाकर खाना निहायत जरूरी है, और कमज़ोर पाचन वाले हमेशा भिगो कर ही इस्तेमाल करें। भून कर नहीं।

भुने हुये मेवों का नियमित उपयोग नहीं करें।

क्या नमक जरूरी है ?

नमक के बारे में अधिक लिखने की आवश्यकता नहीं समझता, आज हर औषध चिकित्सक से लेकर साधारण व्यक्ति भी नमक के हानिकारक प्रभाव के बारे में बखूबी जानने लगा है। नमक को हल्के ज़हर (Slow Poison) की संज्ञा दी गई है जो अपने स्वभाव के अनुसार लगातार उपयोग किये जाने पर शरीर को खोखला करता रहता है।

इतना निश्चित है कि आग पर पकाने की प्रथा के प्रचलन के बाद ही नमक की उपयोगिता बढ़ी है। साधारण बुद्धि से इतना तो समझा ही जा सकता है, कि.........

1. नमक किसी भी प्राकृतिक आहार में स्वाद या पोषण की वृद्धि नहीं करता। अगर हम उपयोग करते हैं तो सिर्फ अपने विकृत स्वाद और मसालों की आदत की वजह से वरना प्राकृतिक आहार (फल, सब्जी, मेवों) का अपना अलग ही मधुर स्वाद है, और जो प्राकृतिक और अप्राकृतिक खाद्य खायं नहीं जा सकते, वह हम नमक और मसालों द्वारा स्वाद पैदा कर भले ही खालें परन्तु ऐसे खाद्य जिन्हें मसालों, नमक या चीनी द्वारा खाना पड़े या किसी के मार्फत खाना पड़े तो निश्चित ही वह खाद्य हमारे लिये अयोग्य है और हानिकारक है।

2. लोग कितनी ही दलील क्यों न करें, शरीर सिर्फ उसी खनिज तत्व को स्वीकार करता है जो फल, सब्जियों, मेवों और अनाज में हमें आर्गेनिक रूप में मिलता है, इनआर्गेनिक नमक को शरीर हर हालत में बाहर फेंकता ही रहता है, और अगर बाहर नहीं निकल पाया तो शरीर में रहकर गम्भीर रोगों का कारण बन जाता हैं। ये हमारे निष्कासक अंगों के लिये एक अधिक भारस्वरूप ही है, चाहे वह काला नमक हो या सफेद, इनसे बचें।

इस पुस्तक में अगर किसी व्यंजन में हल्के से नमक के उपयोग करने की राय दी है तो वह सिर्फ आपको प्राकृतिक आहार के नज़दीक लाने के लिये; एकाएक बगैर नमक का आहार आपको थोड़ा सा परेशान करे उससे बेहतर है कि आप हल्का सा नमक उपयोग कर प्राकृतिक आहार को जीवन में नियमित अपनाने की, खाने की आदत तो डाल सकें। बहुत सारे मित्रों में एक छोटा सा दुश्मन भी सही, बहुत सारे मित्र जो स्वयं में मजबूत हैं इस दुश्मन को आसानी से संभाल सकेंगे। शरीर को जब अधिक सही पोषण तत्व मिलेंगे तो हरेक अंग अधिक सामर्थ्य के साथ अपने कार्य को कर सकेगा। इसके लिए हल्का सा नमकरूपी ज़हर को संभालना कोई कठिन काम नहीं है। ये कार्य शरीर के लिए और भी सहज होगा अगर आप मिताहार का पालन कर अति आहार (Over Eating) नहीं करें।

ज्यूँ-ज्यूँ आप प्राकृतिक आहार के आदी होते चले जायेंगे और शरीर विष रहित होकर अधिक सबल होता जायेगा। त्यूँ त्यूँ आपकी जीभ भी सतेज होकर, जागृत होकर, प्राकृतिक आहार का सच्चा स्वाद ले सकेगी और नमक का अपने आप प्रतीकार करेगी।

हमारे जीवन में जितना पक्व आहार होगा उतना ही हमें नमक के सहारे की ज़रूरत पड़ेगी। इसलिए अपने आहार में अधिक से अधिक प्राकृतिक आहार का प्रमाण रखें और एकाध सब्जी या चटनी में हल्का सा नमक उपयोग करें जिससे आपको फीकेपन या अतृप्ति का अनुभव नहीं हो।

परन्तु हाँ रोगावस्था में विशेषकर गुर्दे, चर्म, हृदय तथा फेफड़ों की बीमारी में तो इसका सम्पूर्ण त्याग ही आपके लिये हितकर है।

जिनके दांत नहीं है

मानव ने अपना दुर्भाग्य निर्माण करने में कोई कसर नहीं छोड़ी, वह एकमात्र ऐसा प्राणी है जिसके मृत्यु के बाद उसकी खोपड़ी खोखली मिलती है, दाँत का पूरा चौखटा गायब होता है जबकि अन्य प्राणियों के पूरे-पूरे चौखटे मजबूत मिलते हैं, जिन्हें युगों-युगों तक सुरक्षित रखा जा सकता है। मानव के दांत के भरोसे तो इतिहास ही नहीं लिख पाते। ये तो इन अन्य प्राणियों के कुदरती जीवन का परिणाम है कि इनके आधार पर कम से कम हम इतिहास की माला तो पिरो सके। आने वाले युगों में, मानव जो अपने साथ-साथ इन बेचारे अन्य प्राणिथों में भी जो विकृतियां ला रहा है, उसका गवाह सिर्फ इतिहास ही होगा।

इस पुस्तक में बताये गये अधिकतर सारे प्राकृतिक व्यंजन सच पूछा जाये तो बूढ़ों के लिये अधिक उपयुक्त हैं। अब तो बूढ़ा शब्द इस्तेमाल करने की आवश्यकता ही नहीं दिखती क्योंकि अधेड उम्र वाले ही नहीं बल्कि नवयुवकों में असली चौखटे के बदले बनावटी चौखटे नजर आ रहे हैं। बुढापा खिसकते-खिसकते युवानों तक पहुंच चुका है और बच्चों की तरफ खिसकता ही जा रहा है। इस पुस्तक को लिखते समय मुझे इसी बात का अनुभव होता रहा कि ये सारे व्यंजन तो बिना दांत वाले या कमजोर दांत वालों के लिये ही अधिक उपयुक्त हैं। क्योंकि दांतों का सारा काम तो ग्राइन्डर, मिक्सी, चाकू, कसनी सिल-बट्टे कर चुके हैं। आपका काम तो मुंह में घुलाकर निगल जाना है।

फल :—यूँ तो फल अधिकतर हर अवस्था में बिना दांत के भी छिलके निकालकर खाये जा सकते हैं। तकलीफ महसूस हो तो छिलके समेत (खाने योग्य) बारीक कस सकते हैं या रसों के रूप में लें।

मेवे :—इस पुस्तक में सुझाये गये तरीकों से मेवों का दूध, मिठाई, मक्खन या चटनी के रूप में आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है।

सब्जियाँ :—सब्जियों को बारीक कस कर या रस के रूप में इस्तेमाल करें।

अंकुरित धान्य :—हमेशा पीस कर इस्तेमाल कर सकते हैं।

गलत खाद्यों द्वारा भले ही आप दाँत खो चुके हैं। परन्तु जो बचे हैं उसकी सुरक्षा प्राकृतिक आहार के सेवन द्वारा करें; और आज से ही अपने घर में उचित परिवर्तन लाकर, अपने परिवार और बच्चों के दाँतों को बचायें।

दांतों को टूथपेस्ट, मंजन या दातुन की आवश्यकता नहीं है। बल्कि प्राकृतिक आहार, पानी से सफाई और चवाने की आवश्यकता है। दांतों को कमज़ोर करने वाले, परिष्कृत रिफाइन्ड खाद्य, गर्म, ठंडे पेय और पके हुये आहार को साथ में रखकर अच्छे दांतों की या दांतों के सुरक्षा की कल्पना नहीं करें।

प्राकृतिक आहार का उपयोग ही अपने आप में दांतों की सुरक्षा है

मानव का सही प्राकृतिक आहार

सभी प्राणियों के आहार की तरह, हमारे शरीर-रचना अनुसार प्रकृति ने हमारे आहार की भी रचना की है वह आहार जो·· ···प्राणवान, किण्व (Enzymes) युक्त, रसभरा, मिठासयुक्त है। अपने आप में पूर्ण, स्वसंतुलित, ताजगी, सुन्दरता, सुगंध और निराले स्वाद से भरपूर, अनुत्तेजक, संपूर्ण पोषणयुक्त, जो एकदम सहजता से आत्मसात होकर, शरीर तंत्र पर किसी भी प्रकार का बोझ डाले बिना तथा अव्यवस्था उत्पन्न किये बिना, कम से कम जीवन शक्ति के खर्च पर पाचन होने वाला, सुपाच्य, रक्त को शुद्ध, क्षारमय रखने वाला, अम्लनिरोधक, अधिक से अधिक पोषण देकर कम से कम कूडा करकट (Wastage) देने वाला, शरीर के नवयौवन, स्वास्थ्य, तेजस्विता, स्फूर्ति; उत्साह, पूर्णता को मजबूत रखकर दीर्घायु और आनंद देनेवाला जिसे आग के संपर्क में लाकर, विकृत, असंतुलित, नीरस निर्गंधं, बेस्वाद या परिष्कृत (Refined) कर शरीर के लिए दुष्पाच्य, अनुपयुक्त नहीं किया गया हो।

ये ही वह प्राकृतिक आहार जिसे विधाता ने हमारे लिये निश्चित किया है, निर्धारित किया है, जिसको बिना साज सँवार के, बिना किसी क्रिया से गुजार के, छील या तोड़ कर सीधे खाया जा सकता है। सहज बुद्धि की इस सीमा से जहां आगे बढ़ना जरूरी नहीं है। इससे आगे कदम उठाने वाली बुद्धि को, बुद्धि की संज्ञा नहीं बलिक, मूर्खता, पागलपन, असभ्यता, अहंकारी, खोटी श्रद्धा की संज्ञा दी जाती है।

उपयुक्त सारे गुणों से भरपूर आहार प्राकृतिक आहार है जिसे हमारी इंद्रियाँ, पहरेदार (Watchmen) रूपी जीभ बिना (नमक, मसाले, चोनो मिठास द्वारा) धोखा खाये, सहर्ष, स्वादपूर्वक आनंद लेते हुए स्वागत करती है, स्वीकार करती है।

जिस आहार को रचने में हमारी कम से कम और प्रकृति की अधिक से अधिक मेहनत और बुद्धि का उपयोग हुआ हो।

वह आहार जो शरीर को सिवाय आरोग्य के और कुछ नहीं दे सकता।

वह आहार जिसे किसी अन्य प्राणीवर्ग से नहीं छीना गया हो, जिस पर हमारा किसी भी प्रकार से कोई अधिकार नहीं है (दूध, अंडे, शहद, इत्यादि) जिसमें किसी सहचर प्राणी की हत्या (हिंसा) नहीं की गई हो, जो मृत शरीर का भाग नहीं हो जो सिर्फ वनस्पति जन्य ही हो, वही आहार प्राकृतिक आहार कहलाने योग्य है।

वह प्राकृतिक आहार श्रेष्ठता की दृष्टि से क्रमानुसार निम्नलिखित हैं :—

फल :—सभी प्रकार के खट्टे-मीठे फल

मेवे :—नारियल, अखरोट, बादाम, पिस्ता वगैरह

तरल प्राकृतिक पेय :— डाभ (नारियल का पानी) नीरा, माँ का दूध गन्ने का रस

सब्जियां :—बिना पकाये, कच्ची स्वाद सहित खाने योग्य रूचिकर हरी व पत्तेदार साग-भाजी

अंकुरित धान्य :—मूँग, मोठ, चने, गेहूं इत्यादि धान्य

तिलहन बीज :—मूँगफली, तिल, तरबूज, ककड़ी के बीज वगैरह

कंद :—आलू, शकरकंद, सूरण, रतालू बगैरह (अगर कच्चे खाये जा सके तो ?)

मसाले :—धनिया, पोदीना, हरी मिर्च, लहसुन, अदरक, सौंफ, लवंग, इलायची, दालचीनी, तुलसी, जीरा, मेथी इत्यादि हल्के उत्तजक, खाने योग्य मसाले।

ऐसा प्राकृतिक आहार अपनाने के बाद सारे आहार सम्बन्धी नियम और स्वास्थ्य ग्रंथ बिलकुल निरर्थक हो जाते हैं।

प्राकृतिक आहार में पोषण का प्राकृतिक संतुलन

प्रकृति ने सभी प्राणियों के शरीर और आहार में ऐसी खूबी भरी है कि गाय सिर्फ हरी घास खाकर अपने शरीर के लिए बढ़िया प्रोटीन और केल्शियम को पा लेती है। हाथी सिर्फ घास पत्तियां खाकर चर्बी वाले

इतने बड़े शरीर को संभालकर रखता है। इसी तरह मानव के लिये भी उसने ऐसे फल, सब्जियाँ और मेवे रचे हैं कि जिसमें से मानव शरीर अपने स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए संपूर्ण पोषक तत्व पा सके या निर्माण कर सके। धरती के सभी प्राणियों ने अपनी अन्तप्रेरणा द्वारा जिस सहजता से अपना आहार पाया है, उतनी ही कठिनता, मानव आज तक अपना आहार ढूंढने में महसूस कर रहा है। (पुस्तक के अंतिम पृष्ठ की कविता पढ़ें।

हमारे शरीर के पोषण के लिए जो सर्वश्रेष्ठ कार्बोज, प्रोटीन, चर्बी खनिजलवण, विटामीन्स, जल और सूक्ष्म पाचक तत्वों की आवश्यकता है वह हमें प्राकृतिक आहार की निम्नलिखित सूची से, बहुत आसानी से मिल जाते हैं। इस सूची के आलावा अन्य सभी खाद्य वस्तुएं मानव के लिए सिर्फ रोगकारक सिद्ध होंगी।

कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च एवं शूगर)

फल : सभी प्रकार के मीठे फल केला, खजूर वगैरह।

मेवे :—नारियल, अखरोट और कुछ विशेष मेवे।

कंद :—गाजर, चुकंदर, आलू वगैरह।

दालें :—सभी प्रकार की (द्विदल) अंकुरित दालें, मूंग, मोठ, चने, मूंगफली एवं हरे मटर वगैरह।

अनाज :—सभी प्रकार के अंकुरित (एक दल)

अन्य :—शहद, गुड़, नीरा वगैरह।

प्रोटीन

मेवे :—अखरोट, काजू, बादाम, पिस्ता वगैरह।

बीज :—तिल, सूर्यमुखी, तरबूज, खरबूज एवं ककड़ी इत्यादि के बीज, अंकुरित आलफाल्फा।

दालें :—सभी प्रकार के अंकुरित द्विदल धान, मूंग, मोठ, चने, मूंगफली, ताजे हरे मटर, सोयाबीन, किडनी बीज वगैरह।

☐ ताजी हरी पत्तेदार सब्जियाँ एक श्रेष्ठ प्रोटीन (एमिनो एसिड) युक्त आहार हैं।

चर्बी

तिलहन : तिल, मूँगफली, नारियल, सभी प्रकार के मेवे एवं अधिकतर सभी खाद्यों में कम-अधिक प्रमाण में मिलती ही है।

खनिजलवण, विटामिंस, जल एवं सूक्ष्म पाचक तत्वः—सभी प्रकार के फल, सब्जियां, नारियल का पानी, नीरा इत्यादि में प्रचुर मात्रा में तथा अन्य सभी प्राकृतिक खाद्य पदार्थ में कम-अधिक प्रमाण में मौजूद होते ही हैं।

जल :—सर्वोत्तम शुद्ध जल (Distilled Water) हमें अधिकतर प्राकृतिक आहार (फल, सब्जियां, अंकुरित धान्य) से ही प्राप्त हो जाता है, जिससे बाहर के पानी की हमें अक्सर जरूरत ही नहीं पड़ती है, प्राकृतिक आहार आग के संपर्क में आकर इस शुद्ध जल को खोकर जब सूखा, मसालेदार, बन जाता है तब हमारी बाहर के पानी की आवश्यकता बढ़ जाती है, जो पाचन को अव्यवस्थित कर देता है।

सामान्यतया प्रकृतिजन्य हर आहार में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चर्बी, खनिजलवण, विटामिंस इत्यादि कम अधिक मात्रा में होते ही हैं। इसलिये हरेक प्राकृतिक आहार अपने आप में सम्पूर्ण आहार है।

पोषण मूल्यों में न उलझें

प्राकृतिक आहार के अंतर्गत आने वाले हरेक आहार में कुछ तत्व कम या अधिक होते हैं परन्तु हरेक आहार का अपना अलग गुण है शरीर के लिये अपना अलग योगदान है किसी आहार में प्रोटीन की अधिकता देखकर, किसी में केल्शियम की अधिकता देखकर, किसी में लोह की या किसी में विटामिन 'ए' की मात्रा देखकर आहार चुनना सरासर मूर्खता है। तरबूज, खरबूज या अन्य ऐसे कई आहार जिनमें पानी की मात्रा अधिक है और पोषण मूल्य कम है तो इसका मतलब ये नहीं है कि इस आहार की निम्न स्तर की उपयोगिता है। केंसर और बहुत से जटिल रोगों में मुझे तरबूज से बढ़िया और कोई फल नहीं मिला, निम्न पोषण मूल्यों वाले आहार उतने ही महत्वपूर्ण हैं जितने की ठोस आहार, कम पोषण मूल्य वाले आहार शरीर की जो सूक्ष्म जरूरतें पूर्ति करते हैं वह ठोस आहार नहीं कर पाते, रोग मुक्ति के लिए इन से बढ़िया आहार अन्य कोई नहीं है। ऐसे पोषण मूल्यों पर आहार चनने की प्रवत्ति हमें कभी पूर्ण आरोग्य नहीं देती। कई लोग गाजर की

महिमा सुनकर जब देखो तब गाजर रस ही पीये जाते हैं। पीने में गाजर, सब्जी में गाजर, रोटी में गाजर, पुलाव में गाजर इस तरह बे मौसम भी गाजर कहीं न कहीं से ऊंचे मूल्य पर भी प्राप्त कर ही लेते हैं। यहां तक की अपना आरोग्य कार्यक्रम शुरू करने के लिए गाजर के मौसम की प्रतीक्षा करते रहते हैं, तब तक रोग भले उनके सर पर चढ़ जाये, कुछ नहीं होगा तो गाजर की (Tablet) गोली ही बना लेंगे। इसी तरह कोई अंगूर के भक्त, कोई सेब के भक्त, कोई हरी पत्तियों के भक्त, कोई नींबू के भक्त, इस तरह ये सभी विशेष आहारों के भक्त बहुत बड़े भ्रम में उलझे रहते हैं। इन से थोड़ा बहुत फायदा भी जो होता है वह सिर्फ इनके प्राकृतिक तत्वों के कारण।

किसी भी आहार में शरीर को आरोग्य देने की क्षमता नहीं है, अगर आहार में शक्ति होती तो रोगी को खूब ठूंस ठूंस कर जितना ज्यादा से ज्यादा ये आहार दिया जाता उतना शीघ्र वह स्वस्थ हो जाता। परन्तु ऐसा नहीं होता, ये मात्र शरीर के संभाल के लिए जरूरी तत्व हैं। निम्न सिद्धांत याद रखें :—

शरीर को अपने निर्माण सुरक्षा के लिए सही संतुलित, अविकृत प्राकृतिक तत्वों की (Raw meterials) की आवश्यकता है। उसको इस बात से कोई निस्बत नहीं है कि वह गाजर के माध्यम से दिया जा रहा है या टमाटर के माध्यम से, वह हरी पत्तियों द्वारा दिया जा रहा है या अंकुरित धान्य से। इसीलिए शरीर को सही प्राकृतिक संतुलित तत्व, प्राकृतिक आहार द्वारा, आहार का संतुलन रखते हुए दें।

आहार का संतुलन

हमारे शरीर को जिस वक्त, जिस मौसम में, जिस जलवायु और जगह (जमीन) पर, जिस विशेष प्रकार के संतुलित आहार [स्टार्च, प्रोटीन, खनिज लवण, शर्करा 'विटामिन' जल इत्यादि] की आवश्यकता है उसका सारा संतुलन स्वयं प्रकृति ने हर आहार में इस प्रकार भर दिया है कि ऐसा कोई आहार नहीं है जिसमें सारे पोषक तत्व कम या ज्यादा प्रमाण में एक साथ नहीं भरे हों और जो संतुलन प्रकृति ने किया है वह सही है। जो हम अपने ओर से संतुलन करेंगे वह सिर्फ अपनी मानसिक संतोष और

अपने बने हुए खानपान के ढांचे को नज़र में रखते हुए करेंगे जो सही तो नहीं होगा परन्तु इसी को मानकर चलना होगा।

जिस मौसम में जो-जो आहार पैदा होते हैं और उनमें जितना प्रोटीन, स्टार्च, चर्बी, जल इत्यादि का संतुलन होता है वही संतुलित आहार हमारे शरीर को पूर्ण पोषण और सुरक्षा दे सकता है। एक ही मौसम में बहुत से प्रकार के फल, सब्जी, अन्न पैदा कर प्रकृति ने हमारी विविध रुचि और पोषण का पूरा ख्याल रखा है।

सभी प्रकार के अलग-अलग मौसम में पैदा हुए अनाज हम हर मौसम में खाने लगे हैं। इसलिए इस असंतुलन का दुष्परिणाम हमें कम या अधिक मात्रा में भुगतना ही पड़ता है इसका छोटा सा उदाहरण है गर्मियों के दिनों में भी अनाज का सेवन जो हैजा, पीलीया, वमन, लू, फोड़े फुंसी जैसी बिमारियों का कारण बनता है, इस तरह भिन्न मौसम में भिन्न प्रकार के रोगों के शिकार होते हैं।

प्रकृति में हर मौसम में स्टार्च, हर मौसम में प्रोटीन, हर मौसम में चर्बी खाने की कोई योजना या सुविधा नहीं है, हमने स्वयं अपनी मर्जी के संतुलन (असंतुलन कह दें) बना लिए हैं और बनाते ही रहेंगे इसलिए रोगी बने रहना भी स्वाभाविक है।

प्रकृति की भाषा. निर्देश, कानून के खिलाफ हमारी प्रगति, प्रगति नहीं है, अधोगति है, अवनति है। सच्ची प्रगति तो प्रकृति की भाषा, निर्देश को समझकर उसके अनुरूप जीवन को ढालना है।

विज्ञान का सहारा लेकर आहार का विश्लेषण (Analysis) कर हमारी गुत्थियों को सुलझाने के चक्कर में हम उल्टे उलझकर, भटककर, अपनी सामान्य सहज बुद्धि को खो चुके हैं। हम हर बात विज्ञान से समझना चाहते हैं सामान्य बुद्धि से नहीं। सामान्य बुद्धि और सहज प्रेरणा का उपयोग धरती के दूसरे प्राणी जिस सरलता से, स्वभाविक रूप से करते हुए निश्चित है उतना मानव नहीं। न हाथी को चर्बी की चिंता है, न बंदर को केल्शियम की, न चिड़िया को खनिज लवण की, न गाय को प्रोटीन की। जिस सरलता से सहजता से, आंतरिक प्रेरणा से घास वाले प्राणी घास पर विश्वास रखते हैं उतना ही मानव फलों पर विश्वास नहीं रखता है। हम इस बात को बड़ी आसानी से समझ लेते हैं कि घोडा सिर्फ घास ही खाकर, प्रोटीन, चर्बी, केल्शियम इत्यादि सारे पोषण तत्व एक ही में पाकर तगड़ा बन सकता है। तुन्रप ये बात हमारे गले आसानी से नहीं उतरती कि हम सिर्फ फल,

मेवे ही खाकर उतने ही मजबूत बन सकते हैं और सारे पोषक तत्व पा सकते हैं। विज्ञान ने हमें हर चीज़ तोड़ना सिखा दिया है, इसलिए हमने आहार के विभक्तीकरण (Division) कर दिये हैं, हमें अलग से प्रोटीन चाहिए, अलग से स्टार्च चाहिए, अलग से चर्वी चाहिये। एक तरफ संतुलन को तोड़कर दूसरी तरफ से संतुलन का सपना देख रहे हैं।

सच्चाई तो ये है कि मौसम के मुताबिक हम जो भी प्राकृतिक आहार ग्रहण करेंगे उस एक ही आहार से हमें अधिकतर शरीर के लिए ज़रूरी सभी तत्व मिल जाते हैं या शरीर स्वयं निर्माण कर लेता है। हरेक आहार अपने आप में पूर्ण संतुलित है। इस प्रकार जब हम विविध प्रकार के आहार में मौसम के मुताबिक परिवर्तन करते हैं तो शरीर को संतुलित रूप से सब कुछ मिलता रहता है। हमें सिर्फ इतना ख्याल रखना है कि मौसम के मुताबिक आने वाले सभी प्रकार के प्राकृतिक आहार का हम भूख के अनुसार सेवन करते रहें, आज की परिस्थिति में ये बातें व्यवहारिक नहीं लगती हैं परन्तु सच्चाई तो सचमुच इतनी सरल है। सबूत के लिए प्रत्यक्ष प्रकृति का अध्ययन करें। प्रकृति पर आश्रित, आधारित दूसरे प्राणियों के जीवन का अध्ययन करें तथाकथित विज्ञान से नहीं।

सभ्यता के प्रगति में भले ही हम घर के ढंग बदल लें, कपड़े बदल लें शहर बदल लें परन्तु खान पान और प्रकृति का सहचर्य नहीं बदलें, खान पान जंगल का और रहन सहन आधुनिक विज्ञान का या आज की सभ्यता का।

शारीरिक रचना के अनुसार मानव पूर्णतया फलाहारी प्राणी है, अनाज उसका आहार नहीं है, पेड़ पौधों पर पैदा होने वाली सब्जियां और मेवे भी वास्तव में फल ही हैं, परन्तु विज्ञान ने फल, सब्जी और मेवे को अलग भागों में बांट दिया है। प्रकृति का स्पष्ट निर्देश है कि "प्राणियों में तू सर्वश्रेष्ठ है। इस लिए तेरा हक फलों पर है, पत्तियों पर नहीं", पत्तियां और पत्तेवाली सब्जियां तू बकरियों, गायों, चरने वाले प्राणियों के लिए छोड़ दे इसलिये हमारे शरीर को चार दिन में पैदा हुई हरी पत्तियों की नहीं,महीनों तक सूर्य शक्ति से पके मधुर, शर्करायुक्त पेड़-पौधों के फलों की जरूरत है। हरी पत्तियों के पोषक तत्वों का चाहे जितना गुणगान करें वह श्रेष्ठ सिर्फ जानवरों के लिये है, मानव के लिये ये आरोग्यदायक कम औररोगकारक ही ज्यादा है। सभी प्रकार के फल हम जितना आनन्द और स्वाद से खा सकते हैं; हरी पत्तियां उतनी ही मजबूरी

मसालों द्वारा खानी पड़ती है। दिन भर सिर्फ मीठे ही मीठे फल न खाकर सब्जी और मेवे जैसे हल्के मीठे फलों का भी अवश्य इस्तेमाल करते रहें, इस बात पर पूरा यकीन रखते हुए कि अगर घास पत्ती खाकर घोड़े, बकरी, हाथी जैसे प्राणी में ताकतवर बनने की क्षमता है तो प्रकृति ने हमारी रचना ऐसी की है कि हम भी फल (प्राकृतिक आहार) खाकर, संपूर्ण आरोग्य और बल प्राप्त कर सकते हैं, हमारी समझ में ये सरल बात आसानी से नहीं बैठती है ये अलग बात है। वरना यही वास्तविक प्राकृतिक आहार का संतुलन है।

आदमी क्या संतुलन करना चाहता है सब कुछ तो प्रकृति में संतुलित है (सिवाय हमारे दिमाग के)। हर आहार अपने आप में पूर्ण संतुलित है। हमारी ओर से संतुलिन करने का विचार, हमारा प्रकृति (ईश्वर) के प्रति अश्रद्धा, अविश्वास का प्रतीक है परन्तु आज के जीवन के ढ़ाचे को देखते हुए, प्रकृति से हमारी दूरीयों को नज़र में रखते हुये, हमारी जड़ आदतों और संस्कारों को ध्यान में रखते हुए, आज के आहार को एक संतुलन रूप तो देना ही होगा। (देखे "रोज का संतुलित आहार संयोजन" आहार संयोजन के प्रकरण में)

सिर्फ मौसमी फल ही खायें

अधिकतर लोग मौसमी फलों का उपयोग भी उनके अधिक पोषण मूल्यों को नजर में रखकर करते रहते हैं। जैसे अंगूर की मौसम समाप्त होने के बाद, तरबूज के मौसम में भी अंगूर खाते रहते हैं। जब कि बाजार में भरपूर तरबूज सस्ते और ताजे मौसमी होते हैं। सेब के मौसम के बाद भी सेब घरों में खाते हुए देखे जाते हैं। कई लोग मौसम शुरू होने के पहले ही महँगे दामों पर खरीद कर बेस्वाद, निम्न पोषणमूल्य के फल या सब्जियां खाते रहते हैं। ये सभी पोषण मूल्यों के पागलपन के कारण है। प्रकृति की रचना इतनी सुन्दर है कि हमें हर मौसम में अलग अलग विविध स्वाद, सुगंध से भरे आहार देती है और जो आहार जिस मौसम में पैदा होता है वही आहार शरीर की स्वस्थता के लिए सबसे अधिक अनुकूल होता है। जिस तरह बे मौसम में आम खाने पर दस्त लगने की संभावना होती है। उसी तरह एक मौसम का फल दूसरे मौसम में उतना गुणवान नहीं रह जाता जितना वह अपने ही मौसम में गुणवान होता है। खरबूजे के मौसम में जो खरबूजा शरीर को लाभ देता है इसी मौसम में सेब शरीर को 20% भी लाभ नहीं दे पाता और

उस के तत्व शरीर के लिये निरर्थक साबित होते हैं क्योंकि जिस मौसम में शरीर को जो विशेष तत्व फल-सब्जियों द्वारा मिलता हैं वह विशेष तत्व शरीर आने वाले मौसम तक संचित कर लेता है। छोटी मोटी कमी दूसरे आहार से पूरी होती रहती है इसलिये सारा संतुलन प्रकृति ने ही अपने आप बनाया है। हमारा फर्ज सिर्फ इतना ही है कि हम चुपचाप उसके इस संतुलन और व्यवस्था को समझते हुए बिलकुल सहजता से, आन्नद से लाभ उठाते रहें, बिना उसके पोषण मूल्यों की तनिक भी चिंता किये।

उसी तरह निश्चिन्त हो जाइये जिस तरह धरती के अन्य प्राणी निश्चिन्त हैं। न गाय सोच रही है कि इसको प्रोटीन कहां से मिलेगा, न हाथी सोच रहा है कि उसको चर्बी कहाँ से मिलेगी, न चिड़िया सोचती है कि उसको लोहा कहां से मिलेगा, न बंदर चिंतित है कि उसको बी-कोम्प्लेक्स विटामिन कहाँ से मिलेगा। सभी अपना अपना आहार निश्चिन्तता से, मस्ती से, जब भूख लगे तब खाते रहते हैं। जीवनभर स्वस्थ रहते हैं। न उनको पोषण मूल्यों की बिमारी है, न विशेष आहार का भूत, न रिसर्च का पागलपन है। ये सारी बिमारियाँ, ये सारे भूत, ये सारे पागलपन, आदमी ने सभ्यता की भागदौड़ में अपनी सहजता, स्वाभाविक गुण और प्रेरणा खोकर अपने पीछे लगा लिए हैं। और अभी तक अपने पोषण के बारे में भ्रमित है, दुःखी है और बीमार है।

मैंने अपनी कविताओं में बार बार कहा है कि ईश्वर की रचना सम्पूर्ण है, सिर्फ पहचानने की आवश्यकता है, और अगर ये सवाल पैदा हो जाये कि साहेब कैसे पहचानें ? तो एक बार अपनी नज़र घुमाकर धरती पर मस्ती से जी रहे उन सभी प्राणियों पर दृष्टि डालिए और सोचिये कैसे जी रहे हैं युगों से ये ? बिना अस्पतालों के, डाक्टरों के, जीवनभर स्वस्थ, फुर्तीले और तेज वनकर। इन के संपूर्ण जीवन पर गौर करें। ये भी गौर करें कि प्रकृति ने आपके हित में, क्या क्या रचा है ? जिसमें से किसी एक भी वस्तु नहीं मिलने पर हम जीवित ही नहीं रह सकते। क्यों रचा है ? वह क्यों पाचन करती है ? वह क्यों खून बनाती है ? क्यों हृदय धड़कता है, कौन धड़काता है ? इत्यादि इत्यादि सवाल अपने आप से ही पूछे तो शायद धीरे धीरे इसकी महानता का परिचय प्राप्त हो जायेगा।

क्षार और अम्ल का संतुलन

मानव रक्त क्षारप्रधान या क्षारधर्मी होता है। जिसमें 80 प्रतिशत क्षार तत्व और 20 प्रतिशत अम्ल तत्व होते हैं। इसलिये रक्त के इस क्षार-अम्ल संतुलन को कायम रखने के लिये हमारा आहार मुख्यतया क्षारप्रधान होना चाहिये। सभी प्रकार के फल, सब्जियाँ, अंकुरित धान्य, कुछ मेवे क्षार प्रधान हैं। सभी प्रकार के अनाज, कुछ मेवे व प्रोटीन की वस्तुएं अम्ल प्रधान हैं इसलिए इनकी मात्रा आहार में 20-25 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए। आहार संयोजन के अध्याय में यह समझाया गया है।

वास्तविकता तो यह है कि क्षार-अम्ल का यह संतुलन ठीक हमारी शरीर की आवश्यकतानुसार प्रकृति ने ही खूब बुद्धिमत्ता से हर आहार में रचा है। फल, सब्जी, मेवों का उपयोग बिना सोचे समझे करते रहने पर भी शरीर को क्षार-अम्ल उचित प्रमाण में मिल ही जाते हैं। प्रकृति में ऐसी कोई वस्तु नहीं है जिसमें क्षार और अम्ल साथ-साथ नहीं हो। धीरे-धीरे सभ्यता के प्रगति के साथ मानव आहार अनाज प्रधान हो गया और फल सब्जियों का स्थान गौण होकर रह गया। अनाज सभी आहारों में सबसे अधिक अम्लकारक है, इसी वजह से क्षार अम्ल का महत्व समझना पड़ा। सिर्फ अनाज और प्रोटीन की मात्रा कम कर फल, सब्जियों की (प्राकृतिक आहार की) मात्रा अधिक कर देने से क्षार अम्ल के इस संतुलन को खूब सहजता से बनाये रखा जा सकता है।

यहाँ पर इस बात का उल्लेख करना जरूरी है कि बहुत से लोग अम्लकारक और क्षार कारक आहार को स्पष्ट समझ नहीं पाते हैं। इसलिये वे खट्टे फलों को अम्लकारक मान लेते हैं।

जिन वस्तुओं को चयन-पचन क्रिया के बाद, जो अनुपयोगी तत्व (राख) बच जाते हैं वह या तो अम्लकारक या क्षारकारक होते हैं।

अम्लप्रधान आहार : (जिनके चयन-पचन क्रिया के बाद अम्लकारक तत्व बच जाते हैं)

सभी प्रकार के प्रोटिन पदार्थ, माँस, अंडे, दूध (युवा अवस्था में) सभी अनाज, अनाज के उत्पादन-दालें (सिवाय हरी अवस्था के) मेवे और सभी प्रकार के पके, अप्राकृतिक, विकृत आहार (जिनके कई क्रियाओं से गुजरने के कारण क्षार तत्व नष्ट हो जाते हैं।

क्षार-प्रधान आहार :—(जिनके चयन-पचन की क्रिया के बाद क्षार तत्व बच जाते हैं ।)

सभी प्रकार के फल (आलू बुखारा और बेर के कुछ प्रकार के सिवाय) हरी सब्जियाँ, दूध (बालकों में) नारियल, क्षारप्रधान है । पके हुए आहार का यही एक बड़ा दुर्गुण है कि पकाने की क्रिया में उसके क्षार तत्व विकृत या नष्ट हो जाते हैं और आहार अम्लप्रधान बन जाता है ।

जिन दालों और अनाजों को हम पकाकर खाते हैं इन्हीं को अगर अंकुरित या इनके ताजी हरी अवस्था में खाए जाएं तो ये क्षारप्रधान हो जाते हैं ।

यह भी स्पष्ट समझ लें कि 20 प्रतिशत अम्लता के लिये अनाज या प्रोटीन का खाना जरूरी नहीं है । जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है, यह संतुलन प्रकृति ने स्वयं ही रचा है । हम सिर्फ सभी प्रकार के फल, सब्जियाँ, अंकुरित धान्य, बीज और मेवों का मौसम के अनुसार प्रयोग करते रहें । बाकी का काम शरीर अपने आप समझ लेगा । इन सभी प्राकृतिक आहारों से ही हमारी अम्लता की पूर्ति स्वयंमेव हो जाती है । अनाज और प्रोटीन की वस्तुओं के उपयोग से हमारे अन्दर अतिरिक्त अम्लता ही उत्पन्न होती है, जो शरीर के लिये अनावश्यक भार या बोझ स्वरूप होती है ।

प्राकृतिक आहार का सेवन करने वालों के लिए क्षार अम्ल की समस्या ही नहीं है । ये समस्या है सिर्फ पके आहार का उपयोग करने वालों के लिये जिनको यह संतुलन स्वास्थ्य कायम रखने के लिये करना ही पड़ेगा ।

प्राकृतिक आहार एवं जीवन अपनाने के बाद सारे तथाकथित विज्ञान हमारे लिये निरर्थक हो जाते हैं ।

जो जितना अधिक प्राकृतिक आहार एवं जीवन से दूर भाग रहा है उतने ही अधिक आविष्कार उसके लिए विज्ञान से हो रहे हैं ।

चिकित्सा विज्ञान मानव की गलतियों का उपज है जो जीवन को सहज बनाकर स्वास्थ्य सुख देने के वजाय, मानव की गलतियों का पोषण अधिक करता है ।

अच्छे पाचन और पोषण के लिये

आहार संयोजन

FOOD COMBINATION

उत्तम पाचन का अत्यन्त आवश्यक कानून

आहार संयोजन

श्रेष्ठ आहार लेने पर भी यदि आहार संयोजन के नियमों का पालन नहीं किया जाय तो अच्छा आहार भी पाचनतंत्र में विकृत होकर, विषद्रव्य बनकर रोग का कारण बन जाता है।

हर आहार के लिये अलग पाचक रस उत्पन्न होते हैं और हरेक आहार का अलग प्रकार का पाचन है। एक आहार के साथ दूसरा आहार लिये जाने पर विरुद्ध पाचक रस विकृत हो जाने से जरूरी पाचक रस के अभाव में आहार तुरंत सड़कर, गैस और अम्लता उत्पन्न कर रोग की नींव मजबूत करते हैं। उदाहरण के तौर पर स्टार्च (रोटी, अनाज वगैरह) का पाचन क्षार माध्यम में होता है और प्रोटीन फा पाचन अम्ल माध्यम में परंतु स्टार्च के साथ प्रोटीन लिये जाने पर मुंह में "टाइलिन" नामक जो क्षार तत्व स्टार्च में मिलता है आमाशय में जाने पर प्रोटीन के लिये होने वाला अम्ल रस इस टाइलिन तत्व को नष्ट कर देता है और स्टार्च का पाचन स्थगित कर देता है। जिससे उसमें सड़न की क्रिया उत्पन्न होती है। इसी तरह स्टार्च के साथ किसी भी प्रकार खट्टी वस्तुएं नींबू, टमाटर या इमली वगैरह ली जाती है तो सूक्ष्म खटाई भी टाइलिन नामक क्षार तत्व को नष्ट कर देती है। इस तरह स्टार्च को मिलने वाले सभी क्षार तत्वो को खटाई विकृत कर देती है और आहार के सड़ने का कारण बन जाती है।

एक ही प्रकार का सरल आहार लेने वाले दूसरे सभी प्राणियों में, बदहज़मी और पाचनतंत्र के रोग विरले ही सुने गये हैं। कोई प्राणी मनुष्य की तरह एक साथ विभिन्न प्रकार के या दो प्रकार के आहार का उपयोग नहीं करता। सिर्फ मानव ही ऐसा प्राणी है जो विविध आहार एक साथ उपयोग कर कुपोषण और रोग का शिकार हुआ है।

एक साथ दो या अधिक आहार लेकर हम अपने शरीर को रोगी तो बनाते ही है परंतु समय और शक्ति का भी बहुत बड़ा नुकसान कर बैठते है।

जिस आहार का शरीर में पूर्ण रूप से पाचन हो जाता है उसी आहार से हमें शक्ति प्राप्त होती है और शरीर निरोगी रहता है। जो आहार शरीर में जाकर पोषण देने के बदले ज़हर बन जाता है, वह आहार न तो शक्ति दे

पाता है और न ही स्वास्थ्य इसलिये आहार का संपूर्ण पाचन ही स्वास्थ्य का आधार है और इसके लिये जरूरी है आहार का सुसंयोजन।

गैस, बदहज़मी, अम्लता, डकारें, भारीपन, जलन, अपच इत्यादि आज हरेक आदमी की सामान्य शिकायतें हैं और इन शिकायतों पर गंभीरता से कोई ध्यान नहीं दिया जाता। लगातार रहते-रहते यही शिकायतें अंत में, हृदय रोग, हार्ट अटेक, अल्सर, कॅंसर, संग्रहणी जैसे महारोगों का कारण बन जाती है। इन सभी शिकायतों के लिये बाज़ार में ढेरों प्रकार की विविध पाचन की गोलियाँ खूब मिलती हैं। हमें यह एहसास या विश्वास भी नहीं है कि सही उत्तम पाचन शरीर का स्वभाव है, धर्म है, बशर्ते उसको उचित सरल आहार दिया जाये और एक से अधिक आहार देकर बाधा नहीं उत्पन्न करें। क्या एक भी उपरोक्त शिकायतें किसी भी अन्य प्राणी में आज तक देखी या सुनी गईं हैं। किसी भी अन्य प्राणी को कभी पेट दर्द, या गैस, या जुलाब हो जाने की बात सुनी। संसार के करोड़ों प्राणी को थोड़ा भी एहसास नहीं है कि पाचन नाम की कोई चीज भी उनके अन्दर चल रही है। बस भूख लगती है तो अपना एक प्रकार का जो भी आहार होगा वह भूख के प्रमाण में खा लेते हैं और उस आहार का अत्यन्त सरलता से पाचन होकर शरीर को संपूर्ण पोषण देकर वह अनुपयोगी तत्वों के साथ अपने आप बाहर निकल आता है।

जिस तरह हमें हमारे शरीर में हजारों लिटर खून के दौडने का कोई एहसास नहीं होता उसी तरह पाचन के कार्य का भी कोई एहसास हमें नहीं होना चाहिए। इतनी सहजता से यह कार्य होता है, और यह सहजता हमारा स्वभाव है। बस जरूरी है कि आहार को उचित प्रमाण में संयोजन के नियमों के अनुसार लिया जाये।

सच पूछा जाय तो आहार संयोजन के बारे में इतनो विस्तृत व्याख्या करने में मुझे कोई आनन्द अनुभव नहीं हो रहा है, क्योंकि यह भी कोई जीवन है कि आहार के नियमों को दिमाग में रखो और हर वक्त उसकी ही फिक्र में रहो। मान लो हम करने के लिये राजी भी हो जायें तो यह अतिरिक्त तनाव क्यों ? जीवन सहज है। इसको अत्यन्त सहजता से जीया जा सकता है। तो जटिलताओं में उलझन कहाँ की बुद्धिमानी है ? तो इस सहजता का एक मार्ग है कि सब कानून भूलकर एक समय एक ही प्रकार का आहार लें और बदलते रहें, तो कोई झंझट ही नहीं है। बस भूख लगी तो एक प्रकार का आहार चुन लिया।

एक ही प्रकार का आहार लेने से "अति आहार" नहीं हो पाता। जिसकी वजह से हम जीवन भर रोगों से, बदहज़मी से, अपच से बचे रहते हैं।

हमारा आज का दैनिक आहार इतना गलत संयोजित है कि विकृति की सीमायें भी पार कर चुका है। न चिकित्सकों को, न वैज्ञानिकों को, और न समाज में एक व्यक्ति को जरा भी एहसास है कि आज की हमारी बहुत बड़ी-बड़ी बीमारियों का एक बहुत बड़ा कारण हमारे समाज का यह प्रचलित गलत आहार का संयोजन है।

मैं दावे के साथ कह सकता हूं कि अगर सारा समाज सिर्फ आहार संयोजन के नियमों का पालन भी कर ले तो 80% आज के प्रचलित रोगों से मुक्त रह सकता है, क्योंकि जब अपच होगा ही नहीं तो ज़हर बनेगा ही नहीं और रोग होगा ही नहीं।

अनाज और दूध मानव के जीवन में घुसने के बाद ही आहार संयोजन जैसे नियमों को पैदा होना पड़ा है। ये जब तक हमारे मुख्य आहार बने रहेंगे, तब तक हमें इन नियमों का पालन हर हालत करते ही रहना पड़ेगा। अन्यथा रोगों से कभी नहीं बचा जा सकेगा।

सम्पूर्ण प्राकृतिक आहार अपनाकर ही इन नियमों से मुक्त हो सकते हैं।

आहार संयोजन की वैज्ञानिकता

आहार संयोजन के जिन नियमों की यहाँ चर्चा की गई है ये नियम शारीरिक (Physiological) व्यवस्था और अनुकूलता के आधार पर रचे गये हैं। ये नियम उतने ही अटल ठोस और महत्वपूर्ण हैं जितना अटल गुरूत्वाकर्षण का कानून, इन नियमों के बिना अच्छे पाचन की आशा निरर्थक है।

जिन लोगों को इन नियमों पर संदेह हो वह संदेह के कारण इससे दूर नहीं रहें। सिर्फ कुछ दिन स्वयं पर प्रयोग कर प्रत्यक्ष अनुभव कर लें। महापुरुषों का यह सत्य कथन है कि किसी भी शास्त्र या वस्तु का उसके प्रयोग किये बिना निंदा या खंडन करना अनुचित है। इसलिये क्यों न पहले प्रयोग करें और फिर अपनी राय या निर्णय कायम करें।

प्राकृतिक आरोग्य विज्ञान के महारथियों ने सालों तक इस पर विस्तृत संशोधन कर, दिन रात अथक प्रयास द्वारा इन नियमों को स्थापित किया है, जो सत्य कों अग्नि में हजारों बार खरा उतर चुका है और आज ये नियम उसी खरे सोने की तरह चमकते हुए हमें इतनी सहजता से प्राप्त हो रहे हैं।

चुनाव आपके हाथ में है। सारे घर में एक परिवर्तन लाना होगा। पुराने प्रचलित आहार संयोजन को तोड़ना होगा। हमारे विकृत स्वाद को सुधारना होगा। नये आहार संयोजन के कार्यक्रम को जीवन का, रसोई का अंग बनाना होगा। इस क्रांतिकारी परिवर्तन का परिणाम होगा उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु, पारिवारिक शांति, समय, धन, जीवन की सुरक्षा एवं बचत।

आहार संयोजन को अपनाकर आप अपने महीने भर के खर्च को 50% कम कर सकेंगे। इसका मतलब पोषण में कटौती नहीं, बल्कि आपके मेहनत से कमाये गये धन से खरीदे गये आहार का सही और पूर्ण उचित उपयोग।

आहार संयोजन याने पोषण की पूर्ण गारंटी।

स्टार्च प्रधान वस्तुयें

अनाज : गेहूं, ज्वार, बाजरा, मकई, चावल, बारली इत्यादि।

कंद : आलू, शकरकंद, सूरण, अरवी, गाजर, चुकंदर, रतालू इत्यादि।

फल : कच्चा केला, सिंघाडा, नारियल।

प्रोटीन एवं स्टार्च मिश्रित : सभी प्रकार की दालें, मेवे, फलीयाँ, मटर (सोयाबीन के सिवा)

स्टार्च के साथ ले सकते हैं :

- ☐ सभी प्रकार की हरी साग सब्जियाँ पत्तेदार भाजियाँ।
- ☐ किसी भी प्रकार की चर्बी, तेल, मक्खन, घी वगैरह।

स्टार्च के साथ कभी नहीं लें :

- ☐ सभी प्रकार के प्रोटीन (प्रोटीन की सूची देखें)।
- ☐ सभी प्रकार की खट्टी वस्तुयें नींबू, टमाटर, इमली, कोकम वगैरह।
- ☐ सभी प्रकार के खट्टे मीठे फल।
- ☐ किसी भी प्रकार की मिठास, शक्कर, चीनी, गुड, जेली, जाम, ग्लुकोस, शहद वगैरह।

एक स्टार्च के साथ दूसरा स्टार्च नहीं लें :

यूं तो स्टार्च के साथ दूसरा स्टार्च लेना उतना हानिकारक नहीं है जितना कि प्रोटीन, खटाई या फलों का लेना, परंतु सामान्यतया होता यही

है कि एक साथ दो स्टार्च लिये जाने पर शरीर की ज़रूरत से अधिक स्टार्च ले लिया जाता है और दो स्टार्च होने की वजह से ज़रूरत से ज्यादा खा लिया जाता है। एक ही स्टार्च शरीर के लिये पहले ही अधिक होता है। इसलिये दो स्टार्च कभी खाने की आवश्यकता महसूस हो तो दोनों स्टार्च का प्रमाण एक स्टार्च के प्रमाण के अनुसार कर लेना चाहिए। उदाहरण के तौर पर आप रोज 4 रोटियाँ खाते हैं और अगर आलु साथ में खाना पड़े तो 2 रोटी कम कर उसकी पूर्ति आलू से कर देनी चाहिए। इस तरह व्यवस्था करने की स्थिति में ही इस कानून का उपयोग करें, अन्यथा बेहतर व सुरक्षित यही है कि :—

एक समय के भोजन में सिर्फ एक ही प्रकार का स्टार्च लें।

प्रोटीन प्रधान वस्तुयें

मेवे : अखरोट, काजू, बादाम, पिस्ता।

अनाज : गेहूं, ज्वार, वगैरह अधिकतर सभी अनाजों मे प्रोटीन काफी पर्याप्त मात्रा में होता है।

स्टार्च प्रोटीन मिश्रित दालें : मूँग, मोठ, चना, मटर, फलियाँ, सोयाबीन वगैरह।

तिलहन बीज : मूँगफली, तिल, तरबूज, खरबूजके बीज वगैरह।

दूध से बनी : दूध, दही, पनीर, छेना वगैरह।

प्राणिज्य : अंडे, मछली, माँस, वगैरह (स्वास्थ्य की दृष्टि से उपरोक्त प्राणीजन्य आहार सिर्फ हानिकारक है)

प्रोटीन के साथ खा सकते हैं :

- ☐ सभी प्रकार की हरी, पत्तीदार, साग सब्जियाँ एवं सलाद।
- ☐ सभी प्रकार की खट्टी वस्तुएं सिर्फ मेवे और चीज या पनीर के साथ ही ली जा सकती हैं, अन्य किसी प्रोटीन के साथ बिलकुल नहीं।

प्रोटीन के साथ बिलकुल नहीं ले :

- ☐ एक प्रोटीन के साथ दूसरे प्रकार का प्रोटीन नहीं लें।
- ☐ प्रोटीन के साथ किसी भी प्रकार का स्टार्च नहीं लें।
- ☐ प्रोटीन के साथ किसी भी प्रकार कीं चर्बी, तेल, मक्खन या घी वगैरह नहीं इस्तेमाल करें।

- ☐ प्रोटीन के साथ किसी भी प्रकार की मिठास चीनी, गुड इत्यादि का उपयोग कदापि न करे।
- ☐ प्रोटीन के साथ किसी भी प्रकार के खट्टे मीठे फलों का उपयोग नहीं करे।

एक समय के भोजन में हमेशा एक ही प्रकार का प्रोटीन लें।

ये सभी वस्तुए हमेशा अकेले ही लें किसी के साथ नहीं लें

फल

- ☐ फलों के बहुत शीघ्र पाचन होने के गुण के कारण फल किसी भी प्रकार के ठोस आहार अनाज, दूध, मेवे इत्यादि के साथ किसी हालत में नहीं लेने चाहिए।

  फल हमेशा अलग से पूर्ण नाश्ते या भोजन की तरह खायें जाने चाहिए।
- ☐ **खट्टे फल एवं मीठे फल** एक साथ नहीं खायें। विशेषकर कमजोर पाचनवाले इसका अवश्य पालन करें।

  खट्टे फल—संतरा, मोसंबी, अन्नानास, ग्रेपफ्रूट, टमाटर, नींबू, माल्टा, दाडम, खट्टे आलु बुखारा, खट्टी सेव, खट्टे अंगूर, खट्टे पीच इत्यादि।

  मीठे फल—केले खजूर, किशमिश, सूखे फल इत्यादि।
- ☐ **मध्यम खट्टे मीठे फल** (Sub-Acid fruits)—ताजे अंजीर, पपीता, सेब, अंगूर, आम इत्यादि के साथ सभी प्रकार के **खट्टे** (Acid) एवं **मीठे** (Sweet) फल लिये जा सकते हैं।
- ☐ तरबूज, खरबूज (Melons) परिवार के फल हमेशा दूसरे फलों के साथ न लेकर अकेले ही खायें अन्यथा गैस बनने की अधिक संभावना रहती है।
- ☐ मुख्य भोजन के बाद 6-7 घंटों तक किसी भी प्रकार के फल या फल का रस मध्य में सेवन नहीं करें। विशेषकर अनाज वाले भोजन के बाद। अच्छी भूख महसूस होने पर भोजन के 1-2 घंटे पहले फल या फल-रस लिये जा सकते हैं।

☐ जो खट्टे फल विना चीनी, मिठास या मसालों के खाये जा सकें, वे ही खट्टे फल खाने योग्य हैं। मिठास, मसालों द्वारा जीभ को धोखा देकर खाये जाने वाले खट्टे फल शरीर के जिए बहुत हानिकारक हैं।

☐ केले, आम, और गन्ने का रस जैसे ठोस फलाहार लिये जाने पर दिन भर में फिर अनाज (स्टार्च) का कम इस्तेमाल करें।

दूध

☐ दूध अपने आप में एक पूर्ण ठोस आहार है इसके साथ अन्य कोई भी ठोस आहार अनाज (बिस्कुट, दलिया, रोटी वगैरह) मेवे इत्यादि किसी हालत में नहीं लें।

☐ फल, तरकारियां, एवं किसी भी प्रकार की मिठास (चीनी, शहद इत्यादि) दूध, के साथ कभी उपयोग नहीं करें। दूध चीनी एवं फल से बने मिल्कशेक, फ्रूट सलाद जैसे विविध आहार, रोग कारक विरुद्ध आहार हैं। इनका कम उपयोग करें।

☐ दो मुख्य भोजन के बाद या बीच में दूध या दूध की किसी भी वस्तु का उपयोग किसी हालत नहीं करें।
दूध हमेशा मुख्य भोजन की तरह अकेले ही अलग से लिया जाना चाहिए।

☐ दूध पीने के बाद 4-5 घंटे तक किसी भी प्रकार का आहार नहीं लें।

☐ रात को भोजन नहीं, करना हो तो, ही दूध का सेवन करें। चाहें तो सिर्फ फल या सलाद 1 घंटे पहले लिये जा सकते हैं, साथ में नहीं।

☐ दूध लिये जाने पर दिन भर में दूसरे प्रोटीन आहार (दाल, अनाज, मेवे इत्यादि) बहुत कम लें।

मिठास

मिठास का किसी भी आहार के साथ उपयोग शीघ्र सड़न (Fermentation) पैदा करता है।

☐ चीनी, गुड़, शहद, कभी कभार सिर्फ फलों के साथ ही लिये जा सकते हैं, अन्यथा मिठास फलों के साथ भी शीघ्र सड़ती है।

☐ मिठास का उपयोग सिर्फ सादे पानी के शरबतों में ही किया जा सकता है। जैसे नींबू-शहद, गुलाब जल, केवड़ा और शहद का पानी इत्यादि।

☐ फल और अनाज से मिलने वाली शर्करा के अलावा बाहर की घनी (Concentrated) कोई भी मिठास शरीर में शर्करा के संतुलन को बिगाड़ती है और बड़े रोगों का कारण बनती है इसका नियमित

उपयोग कर रोगों से नहीं बचा जा सकता। कभी कभार ही इस्तेमाल करें।

तरल आहार

तरल आहार : सूप, पेय, शरबत इत्यादि।

☐ किसी भी प्रकार के तरल आहार का मुख्य भोजन के साथ उपयोग नहीं करें। तरल वस्तुएं पाचन को कठिन बना देती है। जैसे— छाछ (मट्ठा) पतलो दाल या सांभर, रसेदार सब्जियां, कढ़ी इत्यादि।

☐ सभी प्रकार के तरल आहार भोजन के एक या आधे घंटे पहले ही ले लियें जायें। भोजन के बाद दो घंटों तक तो नहीं ही लें।

☐ सभी प्रकार के तरल आहार जैसे, सागभाजी का सूप, नींबू, शहद, का पानो, नारियल का पानी, पतली छाछ (मठ्ठा) आरोग्यवर्धक सादे पेय, दो भोजनों के बीच आवश्यकता महसूस होने पर लिये जा सकते हैं।

☐ दूध, क्रीम, स्टार्च (अनाज) मेवे इत्यादि से बने तरल आहार को भोजन की तरह समझकर अलग से लें। दो मुख्य भोजन के बाद या बीच में इसका उपयोग अत्यंत हानिकारक है।

सच्चाई तो यह हैं कि पानी के सिवाय सभी प्रकार के पानी मिला कर बनाये जाने वाले तरल आहार (पेय) हमारे पाचन को अंततया कमजोर ही करते हैं।

व्यवस्थित पाचन के लिये किसी भी प्रकार का आहार तरल रूप में नहीं, ठोस रूप में ही लेने की आदत बनायें।

खट्टी वस्तुएं किस प्रकार लें

निम्न लिखित वस्तुओं के साथ खट्टी वस्तुएं निसंकोच ली जा सकती हैं—

☐ सभी प्रकार की कच्चो- पको साग-सब्जियां, कचुंबर-सलाद के साथ।

☐ सभी प्रकार के खट्टे फलों तथा खट्टे-मीठे (Sub-Acid) फलों के साथ।

☐ दही, छाछ, पनीर के साथ।

☐ मेवे, काज, अखरोट, बादाम वगैरह के साथ।

अनाज, कंद, प्रोटीन एवं मीठे फलों के साथ खट्टी वस्तुएं कभी नहीं खायें।

आहार संयोजन के प्रमाण

1. स्टार्च, प्रोटीन एवं सब्जी : भोजन में किसी भी प्रकार के एक

स्टार्च अथवा प्रोटीन की मात्रा सिर्फ 20 या 25 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिये। बाकी का 75 प्रतिशत भाग ताजे सलाद, चटनी एवं सब्जियों का होना चाहिये।

2. चर्बी : किसी भी प्रकार की चर्बी, मक्खन तेल या घी वगैरह का 5 प्रतिशत से अधिक प्रमाण नहीं होना चाहिये।

3. मेवे : सभी प्रकार के मेवे अपनी एक मुठ्ठी से अधिक नहीं लें।

4. फल : सभी प्रकार के फल पेट भर दिन में जितनी बार चाहे ले सकते हैं। बशर्ते बार-बार तेज भूख लगती हो तथा अन्य कोई ठोस आहार नहीं लिया गया हो, खट्टे फलों का रस नहीं लें, खाना ही बेहतर है। अगर कभी लेना हो तो 4 ओंस या एक कप से अधिक नहीं लें, जल मिला कर (Diluted) लें।

5. खटाई : किसी भी प्रकार की खटाई एक या दो चम्मच से अधिक नहीं लें। खटाई का अधिक उपयोग हानिकारक है।

6. नमक : दिनभर के सभी भोजन का कुल नमक का प्रमाण आधी छोटी चम्मच से अधिक नहीं होनी चाहिए। ताजे फल एवं सलाद का प्रमाण आहार में अधिक कर देने से नमक की आवश्यकता अपने आप ही घट जाती है। जितना पक्व आहार लेंगे उतना ही नमक की आवश्यकता महसूस होगी।

7. जल : जितनी प्यास उतना ही पानी, अनावश्यक आदत की वजह से बार-बार पानी-पीना गुर्दों पर, शरीर पर अतिरिक्त बोझ है। इससे हानि की अधिक संभावना है। अधिकतर कई चिकित्सक खूब पानी पीने जी राय देते हैं, जो बिलकुल अवैज्ञानिक है। सामान्य बुद्धि का उपयोग करें। सभी को अनुभव होगा कि अधिक पानी पीते रहने से बार-बार अधिक पेशाब करना पड़ता है। जो अपने आप में प्रमाण है कि शरीर अपनी मांग से अधिक जल की मात्रा बढ़ने पर तुरन्त निष्कासन कर दुबारा संतुलन को बनाये रखता है।

ताजे रसोले प्राकृतिक आहार फल, सलाद अधिक खाने वाले को पानी की आवश्यकता कम या नहीं के बराबर रह जाती है।

पका हुआ आहार ही पानी की अधिक मांग करवाता है। पका हुआ आहार उपयोग करने पर बीच-बीच में 3-4 घूंट पानी के आवश्य ही पीने चाहिए (जो शरीर की स्वाभाविक मांग भी है) पका हुआ आहार लिये जाने पर शरीर पानी की मांग करता ही है। यही अतिरिक्त पानी की मांग हमें रोगी बनाकर छोड़ती है।

आहार संयोजन का सरल मार्ग

1. एक समय, एक ही प्रकार का आहार का उपयोग पाचन के लिए, स्वास्थ्य के लिये सर्वश्रेष्ठ है। जैसे तरबूज खाना हो तो सिर्फ पेट भर तरबूज ही खा लें। खजूर खाना हो तो खजूर, केले खाना हो तो सिर्फ केले, अनाज खान हो तो सिर्फ दलिया या सिर्फ रोटी चाहे 3 बार की जगह 4 बार खायें परन्तु सब से अधिक श्रेष्ठ और सुरक्षित यही है।

2. एक समय के भोजन में सिर्फ एक ही प्रकार का अनाज अथवा कंद अथवा मेवा अथवा प्रोटीन का, कच्ची-पकी सब्जियों के साथ इस्तेमाल करें।

उदाहरण के तौर पर :—

रोटी खानी हो तो सिर्फ रोटी, सालाद और सब्जी, आलू खाना हो तो आलू, सलाद एवं सब्जी, दही खाना हो तो सिर्फ दही, सलाद और सब्जी मूँगफली खानी हो तो सिर्फ मूँगफली, सलाद और सब्जी, अखरोट या काजू खाना हो तो सिर्फ अखरोट, काजू सलाद एवं सब्जी। दाल खानी हो तो सिर्फ दाल, सलाद और सब्जी। इस तरह एक ठोस आहार और साथ में विविध सलाद, चाहे तो एक या दो प्रकार की हरी सब्जियां, हरी चटनी, सब्जियों का सूप इत्यादि लें। सब्जियों के सलाद की चाहे जितनी विविधता रखें परन्तु अनाज या प्रोटीन जैसे ठोस आहार का एक ही प्रकार रखें।

अनाज के साथ एक चम्मच मक्खन या शुद्ध तेल लिया जा सकता है।

आज से ही अपने सारे परिवार में यह नया मोड़ दीजिये कि एक मुख्य भोजन में सिर्फ एक अनाज या एक ही ठोस आहार लेंगें, ऐसा करके आप अपना 50% खर्च तो कम करेंगे ही, परन्तु सारे परिवार के समय, श्रम और स्वास्थ्य को भी बचा सकेंगे। अति आहार से अपने आप बचाव हो जाता है।

ये सभी सब्जियां नहीं हैं

आलू शकरकंद, बड़ी, पनीर, कढ़ी, दालें, चने, छोले, पापड़, कोफ़्ता, अंडे को सब्जी, मांस, मछलियों की सब्जियां इत्यादि बहुत सी प्रचलित अनाज एवं प्रोटीन की बनी सब्जियाँ न होकर ठोस आहार है, इन्हें ठोस

आहार की तरह उपयोग करना चाहिए। सब्जियों के रूप में कभी नहीं। अगर सब्जी के रूप में खाना ही हो तो फिर अन्य कोई ठोस आहार रोटी, चावल इत्यादि का उपयोग न कर उसके बदले सलाद हरी सब्जियों का इस्तेताल करें।

जो सब्जियों में पनीर या चीज़ का उपयोग करते हैं उन्हें अपने भोजन में अन्य कोई ठोस अनाज या प्रोटीन बिल्कुल नहीं लेना चाहिये। क्योंकि ये सब्जी ही अपने आप में संपूर्ण आहार है सिर्फ सलाद साथ में जोड़ लीजिये।

अनाज के साथ अनाज नहीं—हरी सब्जियाँ खाये !

अनाज के साथ अनाज खाकर दिन-रात शरीर में अनाज ही भरते रहना कहाँ तक युक्ति संगत है ? स्वयं निर्णय करें।

प्रचलित गलत आहार संयोजन

(विरुद्ध आहार)

आहार संयोजन के नियमों को पढ़कर आप इतना अवश्य समझ गये होंगे कि आज हर घर में प्रचलित आहार में कितनी जटिलता और विकृति आ गई है और हमें ख्याल तक नहीं है कि हमारे रोगों का एक मोटा कारण हम साथ में पाले हुये हैं। कोई सोच भी नहीं सकता, कि आहार संबंधी इन छोटी सी भूलों को त्यागकर आदमी कितनी सरलता से स्वास्थ्य संभाल सकता है।

कुछ प्रचलित नियमित व्यवहार में आने वाले गलत आहार संयोजन को हम और स्पष्ट कर लें।

स्टार्च और प्रोटीन का विरुद्ध संयोजन

गलत संयोजन (विरुद्ध आहार) जो नहीं होना चाहिए

स्टार्च	प्रोटीन
रोटी (ब्रेड)	—दही
रोटी ,,	—दूध
रोटी ,,	—अंडे (आमलेट वगैरह)
रोटी ,,	—कढ़ी
रोटी ,,	—पनीर
भटूरे ,,	—छोले
चावल	—दूध (खीर वगैरह)
चावल	—दही
चावल	—दाल [इडली सांभार वगैरह]
चावल	—कढी

उचित आहार संयोजन जो होना चाहिए

- किसी भी प्रकार की स्टार्च प्रधान वस्तु के साथ हरी सब्जियां सलाद और चिकनाई लें

  रोटी+सलाद+हरी सब्जी
  चावल + सलाद+हरी सब्जी
  आलू+सलाद + हरी सब्जी

- किसी भी प्रोटीन प्रधान आहार के साथ मात्र हरी सब्जियां और सलाद ही ले।

  पनीर+सलाद+हरी सब्जियां
  दही + ,, + ,,
  छोले+ ,, + ,,

साबुदाना —दूध मकई का चिवड़ा (Corn Flakes) —दूध पोवा —दूध या दही बिस्कुट, केक, पेस्ट्री वगैरह (इनमें अनाज मैदे के साथ दूध या अंडा, तथा मिठास और चिकनाई का मिश्रण है)	● दूध के साथ कोई वस्तु नहीं लें। फल भी निषेध है।

स्टार्च और खटाई का विरुद्ध आहार संयोजन

गलत संयोजन	सही संयोजन
स्टार्च — खटाई रोटी (ब्रेड)—टमाटर या टमाटर सोस रोटी (ब्रेड) खट्टी वस्तुयें इमली, आवला, या नींबू को चटनियाँ अथवा अचार चावल —खट्टा दही (कढ़ी) चावल —टमाटर सास या खट्टी चटनियां इडली —खट्टा सांभार दाल —नींबू टमाटर या कोकम वगैरह आलू —टमाटर, नींबू या इमली की चटनी वगैरह	● टमाटर सेंडविच की जगह ककड़ी या अन्य हरी सब्जियों तथा चटनी के सेंडविच इस्तेमाल करें, ● अनाज और कंद स्टार्च प्रधान वस्तुओं के साथ खट्टी वस्तुयें भूलकर इस्तेमाल नहीं करें। ● सभी प्रकार की खट्टी चटनियां और खट्टी वस्तुयें हरी सब्जी, सलाद और फलों के साथ हो उपयोग कर। (खट्टी वस्तुओं के उपयोग के तरीके के लिए आहार संयोजन का अध्याय पढ़ें)

एक साथ अधिक विरुद्ध आहार वाले खाद्य

कढ़ी और अनाज —कढ़ी में दहो और दाल दो प्रोटीन विरुद्ध आहार हैं फिर अनाज के साथ उपयोग दूसरा विरुद्ध संयोजन, तीसरा कढ़ी का खटाई का स्टार्च के साथ उपयोग

खिंचड़ी और कढ़ी—खिचड़ी में एक प्रोटीन एक स्टार्च, कढ़ी में दो प्रोटीन इस तरह तीन प्रोटीन एक स्टार्च ।

दो ठोस आहार वाली मिठाईयाँ खीर, बिस्कूट, क्रेक पेस्ट्री इत्यादि – इन मिठाइयों में स्टार्च के साथ प्रोटीन पहला विरुद्ध आहार है फिर स्टार्च और प्रोटीन के साथ मिठास और चिकनाई दूसरा विरुद्ध आहार है ।

ब्रेड औय जाम —स्टार्च के साथ खट्टे फल पहला विरुद्ध संयोजन है इसके अन्दर की मिठास दूसरा विरुद्ध संयोजन है ।

खिचड़ी और चावल दाल

खिचड़ी और चावलदाल दो अनाज होने के बावजूद भी इसके धने प्रचलन और पसंदगो के कारण हम शायद शीघ्र निकाल नहीं पाये परन्तु इसके नियमित उपयोग की बजाय इनका कभी कभार ही इस्तेमाल करें । हरी सब्जियों से बनी विजेटेबल खिचडी जो सिर्फ चावल या दलिये से बनी हो अधिक श्रेयस्कर है ।

इस तरह आप स्वयं ही रोज व्यवहार में आने वाले ग़लत आहार संयोजन की पहचान करें और अगर रोग से मुक्त रहना पसंद करते हैं तो तुरन्त परिवर्तन कर उचित आहार संयोजन को अपनायें ।

बेकरी खाद्य तला हुआ विरुद्ध आहार है

बिस्कुट, केक, पेस्ट्री इत्यादि बच्चों से लेकर बूढ़ों तक जितना प्रिय आहार है उतना ही एक निष्कृष्ट, रोगकारक, विरुद्ध आहार संयोजन वाला निम्न दर्जे का खाद्य है । इसमें मिलाये जाने वाले रिफाइंड मैदे (स्टार्च) के साथ अंडे, दूध (प्रोटीन) जैसी वस्तुयें इसको भारी और दुष्पाच्य तो बनाती हो हैं उस पर स्टार्च और प्रोटीन के साथ मिलाई जाने वाली चीनी और चिकनाई सेंकें जाने पर तलकर इसको और अधिक दुष्पाच्य बना देती हैं ।

इसके दुर्गुणों में वृद्धि करने वाले कारण :—

1. रिफाइंड (परिष्कृत) किये हुए, लुटे हुए, पोषण विहीन खाद्य मैदे, चीनी' और चिकनाई का उपयोग।

2. इसके साथ अंडे, दूध जैसी प्रोटीन वस्तुओं का उपयोग (पहला विरुद्ध आहार)।

3. स्टार्च और प्रोटीन के साथ, मिठास और चिकनाई का उपयोग (दूसरा विरुद्ध आहार)।

4. बनावटी सुगंध (Artificial Flavourings) और रसायन Preservatives, Chemicals) जैसे हानिकारक द्रव्यों का उपयोग जिसका प्रभाव लम्बे समय के बाद पता चलता है।

5. इन सबसे ऊपर दुष्पाच्य बनाने वाली विधि है "सेंकना" सेंके जाने पर चिकनाई के साथ स्टार्च और प्रोटीन तलकर (Fry होकर) इसकी दुर्गुणता और दुष्पाच्यता को पूरा मजबूत कर देते हैं।

चिकनाई मिलाकर आग पर सेंकी जाने वाली वस्तुयें सिंकी हुई नहीं बल्कि तली हुई कही जायेंगी। तलने के अधिकतर सारे दुर्गुण इसमें आ जाते हैं।

समोसे, कचोरी, पूरी, जैसी तली वस्तुओं से बिस्कीट और केक ज्यादा दूर नहीं हैं, इसके नज़दीक के ही आहार हैं, एक बाहर की चिकनाई से तलता है एक अन्दर की चिकनाई से तलता है, एक तेज आंच पर सिंकता है, एक धीमी आंच पर सिंकता है।

तकलीफ तो इस बात की है कि लोग इस भारी और दुष्पाच्य ठोस आहार को हल्का मानकर भोजन के रूप में नहीं नाश्ते के रूप में इस्तेमाल करते हैं। आप स्वयं ही अच्छी तरह अंदाजा लगा सकते हैं कि हल्के आहार के रूप में इस्तेमाल किये जाने वाला ये विकृत आहार किस क़दर बच्चों, बूढ़ों और रोगियों को स्वास्थ्य देने के बजाय रोगी बनाता है।

चोकर समेत आटे और गुड से बनाये गये घर के बिस्कुट बाज़ार के बिस्कुट के मुकाबले कम नुकसानकारक हैं, परन्तु चिकनाई मिला कर सेंकने की वजह से ये तले हुए आहार के अन्तर्गत ही आते हैं, स्टार्च के साथ मिठास का विरुद्ध आहार संयोजन है इसलिए श्रेष्ठ आहार तो नहीं माना जायेगा। विवेकपूर्वक इस्तेमाल करें और नियमित उपयोग से बचें।

पुरानी आदतों का क्या करें ?

विरुद्ध आहार संयोजन को जानकर आपको अवश्य ख्याल आ गया होगा कि हम लोग अंजाने में, अज्ञानता की वजह से किस खतरनाक रूप से इसमें उलझकर आज तक रोगों को निमंत्रण देते रहे हैं, तो क्या ? वह पुराने स्वाद जिसका आनन्द बचपन से लूटते हुए आदी हो गये हैं, जिसकी कल्पनाकर मुंह में पानी आ जाता है, क्या अब खा नहीं सकेंगे ? घबराइये नहीं !

एक दिन के हथोड़े की मार से तुरंत दिवार नहीं गिरती रोज रोज की लगातार मार से मजबूत दीवार भी जिस प्रकार ढह जाती है और कमजोर दिवार तो एक हथोड़ा भी बड़ी मुश्किल से सहन कर पाती है या टूटकर गिर ही जाती है उसी प्रकार एक दिन का गलत आहार हमें रोगी नहीं बनाता हालांकि हथोड़ा तो हथोड़ा हो है। गलत का दुष्प्रभाव तो निश्चित है, परन्तु एक दिन का अत्याचार (हथोडा) शरीर सहन कर सकता है, रोज रोज का नहीं। शरीर की इ सहनशीलता की वजह से ही हम लम्बे समय के बाद ही इसका दुष्प्रभाव, देख पाते हैं। शरीर हर अत्याचार हमारे जीवन-शक्ति के बरबादी के मूल्य पर सहन करता है, शरीर के कमजोर हो जाने के बाद ही हमें आहार के नियमों की सच्चाई का अनुभव होता है।

इसलिए कभी कभार उत्सव, त्यौहार, शादी इत्यादि के कार्यक्रमों में मानसिक संतोष के खातिर पुराने स्वाद का आनन्द अवश्य ले लीजिए, सिर्फ रोज के भोजन में इस विरुद्ध आहार को कोई स्थान नहीं दें।

दावत में, मित्रों के साथ आहार संयोजन संबंधी चर्चा में न उलझकर अपने योग्य आहार चुन लें इसको वाद-विवाद का विषय नहीं बनायें, दावत का अनन्द लूटने के बाद विश्राम के समय ही चाहें तो इस विषय पर मित्रों के साथ विचार विमर्श करें।

कभी कभार ऐसे संयोग परिस्तिथियां या मजबूरियाँ उपस्थित हो जाती हैं जहां हमारे सामने कोई अन्य विकल्प ही नहीं रह जाता।ऐसे हालात में समय की मांग और स्थिति के अनुसार ही स्वयं को आनन्द पूर्वक ढाल लेना चाहिए परन्तु ऐसी विकट स्थिति किसी के संपूर्ण जीवन में बहुत कम उत्पन्न होती है। एक बार की परिस्थिति को तो स्वीकार कर समझौता कर

लें परन्तु दूसरी बार या अधिक बार उत्पन्न होने पर शरीर को किसी भी अत्याचार से बचाने के लिए तैयार कर लें।

परन्तु याद रखे :—पाचन कानून से चलता है आपके मन, स्वभाव या पसंद के अनुसार नहीं। शरीर कहता है कि मेरे कानून के अनुसार तुम्हे चलना है। तुम्हारे मन मरज़ी के अनुसार मैं नहीं ढलने वाला।

शरीर को आपकी परिस्थिति, मजबूरियां, आदत, स्वभाव, दृष्टि-कोण, सभ्यता इत्यादि बाहरी किसी वस्तु से कोई लेन देन नहीं है।

किसी भी गलत आहार संयोजन का नुकसान निश्चित है, जिस तरह आग के संपर्क में आने के बाद जलना निश्चित है। विरुद्ध आहार के दुष्प्रभाव से बचा नहीं जा सकता, इसके नियमों को जानकर ग़लत आहार संयोजन को जीवन से निकालना ही होगा और उचित आहार संयोजन अपनाना ही होगा, इसी में नियमनता; सरलता, मितव्ययता और आरोग्य का लाभ छुपा है। यह अनुभव सिद्ध है। आप भी कुछ दिन अभ्यास करें और सही साबित होने पर ही अपनायें। मेरी बात को आंख मूंदकर नहीं मान लें, पूरी ईमान-दारी से कुछ [illegible] क व्यवहार में लाकर फिर अपना निर्णय स्थापित करें।

एक हथौड़े की ताकत

पाचन के कानून पर हँसने वाली मजबूत दीवारें लगातार हथोड़ों की मार से जिस दिन कमजोर होकर गिरने लगती है उसी दिन उन्हें एक हथोडे की मार और उसकी ताकत का अंदाज लगता है और एक फूंक की ताकत समझ में आ जाती है।

क्या आप भी मजबूत दिवार के कमज़ोर होकर गिरने तक का इंतजार कर, फिर विश्वास करेंगे ?

अन्त में………

कुछ नहीं कर सकें तो रोग की अवस्था में तो उसका अवश्य ही पालन करें परन्तु रोग मुक्ति के बाद फिर गलत आहार संयोजन को अपना कर रोग से भी कब तक बच सकेंगे ?

अगर आप अपनी आदतें बदलने के मामले में बहुत कमजोर साबित हो रहे हैं तो कम से कम अपने बच्चों में सही आहार संयोजन की आदतें डालें ताकि पाचन संबंधी रोगों से वह बच रहें परन्तु मां-बाप की ग़लत

आदतों के वातावरण में बच्चों में सही आदतों का आना कितना संभव है आप स्वयं समझें !

सारे परिवार के हित के लिए ग़लत आहार संयोजन को प्रेमपूर्वक हमेशा के लिए विदा करें ।

रोज का संतुलित आहार संयोजन

अगर आप ध्यानपूर्वक अपने सुबह से शाम तक लिये जाने वाले आहार पर ग़ौर करें तो आप सच्चाई समझ पायेंगे कि आप परंपरागत आदतों के अनुसार या तो दिन भर में स्टार्च ही स्टार्च खाये जा रहे हैं या प्रोटीन प्रधान आहार ही अधिक ले रहे हैं, और इनके साथ चर्बी तो किसी न किसी रूप से होती ही है। इस प्रकार या तो हम स्टार्च जन्य रोगों के शिकार हैं या प्रोटीन जन्य रोग के या चर्बी जन्य रोगों के शिकार हैं । हमारी अधिकतर बिमारियाँ सिर्फ इन्हीं गलत संतुलनों की वज़ह से हैं। आप श्रेष्ठ आहार लेकर भी कुपोषण के शिकार हैं । पोषण की दृष्टि से लिया गया यह सभी आहार व्यर्थ होकर, सड़कर, शरीर में विषद्रव्य उत्पन्न कर स्वयं को रोगी बनाये चले जा रहे हैं । इस ग़लत फहमी की वज़ह है अधिक आहार से अधिक शक्ति की प्राप्ति वाला थोथा, भ्रामक केलोरी-सिद्धान्त, जो हर व्यक्ति को रोगी बनाकर अपनी निरर्थकता को खूब अच्छी तरह साबित कर रहा है। शरीर को अपने सुव्यवस्थित संचालन के लिए बहुत अधिक आहार की नहीं, कम आहार की जरूरत है, आहार जीने के लिए एक आवश्यक तत्व जरूर है। परन्तु शक्ति का दाता नहीं, शक्ति का सम्बन्ध विश्राम से है, शक्ति का सम्बन्ध संयम से है इसलिए केलोरी का भूत दिमाग से निकाल दें। हाथ कंगन को आरसी क्या ? थोड़े दिन आज़माकर अनुभव से जाने। आहार संयोजन के नियम और उसमें बताये गये हरेक आहार का (प्रमाण) संतुलन पढ़कर आपको अपने रोगों पर आश्चर्य करने की फिर जरूरत नहीं होगी।

आहार संयोजन के नियमों को ध्यान में रखते हुए हर व्यक्ति को अपनी परिस्थिति अनुसार अपने आहार का ढांचा या संतुलन स्वयं निश्चित करना होता है, यहां पर दिये गये आहार संतुलन के सुझाव का मूल सार समझ जायें और उसे अपने अनुसार ढाल लें परन्तु यह आधार भूत सार (नियम) नहीं भूलें ।

- ☐ पूरे दिन भर में शरीर को एक चौथाई ठोस आहार और तीन चौथाई फल, सलाद और सब्जियां देना है।
- ☐ एक बार के भोजन में ठोस आहार का एक ही प्रकार और फल सब्जी इत्यादि का 2 या 3 प्रकार देना है।
- ☐ दिन भर में शरीर को एक बार मात्र फलों का भोजन अवश्य दें।
- ☐ एक बार किसी रूप में ताजा कच्चा सलाद (कचुंबर) अवश्य दें।
- ☐ एक बार एक प्रकार का ठोस आहार अवश्य दें। ठोस आहार का यहाँ अर्थ है स्टार्च, प्रोटीन और चर्बी वाले आहार अनाज, मेवे, कंद, दही इत्यादि।

इस नियम को अच्छी तरह समझ ल।

आपके शरीर को दिन भर में एक बार स्टार्च देना है और एक बार प्रोटीन, अगर आपने एक बार स्टार्चयुक्त कोई भी एक अनाज—गेहूं, चावल, ज्वार इत्यादि या कंद आलू, शकरकंद, सूरन इत्यादि खा लिया है सो आपने अपने शरीर की स्टार्च की जरूरत को पूरा कर दिया है, अब दूसरी बार उसी दिन कोई स्टार्चयुक्त अनाज या कंद लेने का मतलब होगा शरीर को जरूरत से ज्यादा स्टार्च का अतिरिक्त बोझ डालना इसी तरह आपने अगर एक बार शरीर को प्रोटीन प्रधान आहार कोई मेवा, या कोई दही, या कोई दाल या कोई मूंगफली जैसी एक वस्तु दे दी है तो अब उसी दिन दुबारा कोई भी प्रोटीनयुक्त आहार शरीर में नहीं डालना है। डालने का अर्थ होगा शरीर पर अधिक प्रोटीन का बोझ। आपने एक बार एक प्रकार का प्रोटीन आहार देकर शरीर की मांग पूरी कर दी है, इसको उदाहरण से समझें :—

मान लीजिये आपने सुबह घर से निकलते वक्त 2-3 रोटी (Bread) खाई तो अब दिन भर आपको दुबारा रोटी या स्टार्च युक्त कोई भी अनाज या कंद शरीर को नहीं देना है।

आपने सुबह नाश्ते में या दोपहर भोजन में अगर एक कप दही खा लिया है या लस्सी पी ली है तो अब पूरे दिन भर में आप अन्य कोई भी प्रोटीन आहार दाल-मूंगफली या मेवे नहीं खा सकेंगे क्योंकि आपने शरीर को प्रोटीन दे दिया है। वास्तव में शरीर को इससे अधिक आवश्यकता भी नहीं है, अब आप चाहे तो आधी ग्लास लस्सी ही ज्यादा पी लें परन्तु ज्यादा पोषण या शक्ति का भ्रम आपको रोगी बनाकर छोड़ देगा।

मान लीजिये आपने बस के इंतजार में या समय बिताने के चक्कर में मूँगफली या चने खा लिये हैं तो समझिये आप अब घर जाकर दही या दाल जैसे अन्य कोई प्रीटीन नहीं खा सकेंगे।

भारत में प्रचलित कुछ ऐसी ही आदतों पर गौर करेंगे तो पायेंगे कि.........

उत्तर भारत में किसी भी वर्ग का आदमी हो नाश्ते में रोटी, परांठा या टोस्ट या दलिया, या सत्तू खायेगा (ये हुआ पहला स्टार्च वाला भोजन) दोपहर को फिर रोटी खायेगा—आलू साथ में है तो दो-दो स्टार्च (इस तरह अब तक तीन बार स्टार्च ले चुका होता है) नाश्ते में टोस्ट, चने या बिस्कुट खा लिये (तो चौथा स्टार्च) शाम को भोजन में फिर रोटी या चावल लिये तो (पाँचवा स्टार्च) इस तरह लगातार स्टार्च दिये जाते हैं प्रोटीन आहार का भी यही हाल है –सुबह दूध या लस्सी (पहला प्रोटीन) दोपहर को भोजन में दही और दही के साथ दाल भी हुई (तो दो-दो प्रोटीन इस तरह तीन प्रोटीन) बीच में मूँगफली चवा लीं या बेसन की कोई वस्तु खाली तो (चौथा प्रोटीन) शाम को, फिर कोई दाल, राजमा, छोले खा लिये तो (पाँचवा प्रोटीन) उत्तर भारत वाले इस तरह अंजाने में रोग के शिकार होते हैं।

दक्षिण भारत में सुबह नाश्ते में इडली, सांभार या उपमा या चावल की कोई वस्तु (पहला स्टार्च, सांभार साथ है तो दो-दो अनाज सुबह-सुबह ही भर दिये) दोपहर को चावल-दाल (दो-दो अनाज दूसरा स्टार्च) दही साथ में हो गया तो दो-दो प्रोटीन शाम का भी यही हाल. इनका भी रोगी होना आश्चर्य नहीं है।

गुजरात में भी यही हाल सुबह बेसन की बनावट या भाकरी या पौवा (पहला स्टार्च) दोपहर को रोटी चावल दाल सब्जी (अक्सर सब्जियाँ भी अनाज या कंदकी) तीन स्टार्च तो अब तक खा चुके होते हैं शाम को खिचड़ी कढ़ी या दाल या भाखरी। बस पूछिये ही मत अब गिनती स्टार्च या प्रोटीन की।

ठूंस ठूंस के भरे जा रहे हैं, स्टार्च ही स्टार्च, प्रोटीन ही प्रोटीन और चर्बी इनके पीछे परछाई की तरह किसी न किसी रूप में घुसती ही है। आहा ईश्वर ! कितना भयानक असंतुलन, शरीर को कबाडखाना बना दिया है, समझते हैं कि मशीन है जो भी डाल देंगे सब पिस जायेगा, कुछ पिसे न पिसे हमारा शरीर, आरोग्य, और सुख जरूर पीस जाता है।

आप दिन भर में फल या सलाद चाहे जितनी बार खालें परन्तु स्टार्च (अनाज कंद) और प्रोटीन (मेवे, दही दाल) दिन भर में सिर्फ शरीर को एक-एक बार ही दें तो कितने सुखी हो जायेंगे आप और आपकी जेब।

आपका दैनिक आहार कार्यक्रम इस प्रकार बनायें।

नाश्ता

नाश्ता एक गलत आदत है थोड़ी भूख का क्या अर्थ ? कड़क भूख का इंतज़ार करें और पेट भर खाना ही खायें थोड़ी भूख का अर्थ है शरीर के जागने की तैयारी और कड़क भूख का अर्थ है काम करने की, ग्रहण करने की पूरी तैयारी।

आहार से शक्ति प्राप्त करने के झूठे भ्रम के कारण नाश्ता प्रचलित हुआ है। रात भर 8 घंटे सोने के बाद हम अपनी शक्ति का व्यय नहीं करते हैं संचित करते हैं, दिन भर फिर से काम करने के लिये। तुरंत खाकर तुरंत शक्ति कभी नहीं मिलती नाश्ता शब्द ही भूल जायें।

नाश्ता करके कोई भी अपने पाचन को लम्बे समय तक मजबूत नहीं रख सकता।

Break Fast Means to Break the Body Fast
Apply Fast Break on the Break Fast

प्रातः 6 बजे

अगर आप बार-बार शरीर में आहार उंडेलते रहने की आदत बांधे हुये हैं तो निम्नलिखित रस ले सकते हैं।

- ☐ नारियल का पानी
- ☐ नीरा (खजूर या ताड़ का)
- ☐ नींबू+शहद
- ☐ शहद का पानी
- ☐ खट्टे फलों का जल मिश्रित रस
- ☐ हरे मसाले (सौंफ, तुलसी, पोदीना इत्यादि) की बिना दूध की चाय

अन्यथा

एक ग्लास सादा पानी पीना सर्वश्रेष्ठ है।

सुबह 8 बजे

आप सुबह पेट का खाली होना, (हल्कापन) अनुभव कर सकते हैं,

परन्तु कडक भूख को नहीं, फिर भी आप अगर भूख अनुभव करते हैं या कुछ खाना ही है तो.........

केले को छोडकर (केला ठोस आहार है) अन्य कोई भी एक या दो प्रकार के मौसमी फल अथवा भिगोये हुये सूखे मीठे फल (मुनक्का, अंजीर, खजूर वगैरह) लिये जा सकते हैं।

खट्टे फल सुबह लेना अधिक हितकर है।

अन्यथा

सुबह 6 बजे वाले बताये गये पेय लें।

दोपहर या शाम का भोजन

दोनों भोजनों में एक भोजन में कोई एक प्रकार का स्टार्च लें और एक भोजन में कोई एक प्रकार का प्रोटीन लें। सलाद, सब्जी वगैरह दोनों के साथ एक समान ली जा सकती है।

50 प्रतिशत हरा ताजा सलाद सबसे पहले परिवार वालों को या मित्रों को खिलाने के बाद ही पका हुआ खाना सामने लायें, तब तक परोसें नहीं, ये एक आदत सी ही बनालें। सलाद के बाद ही भोजन लें।

स्टार्चयुक्त भोजन

इनमें से कोई एक ही प्रकार का स्टार्च चुनें।

अनाज

गेहूं, ज्वार, बाजरा, चावल, मकई, साबूदाना इत्यादि।

कंद

आलू (भूने या उबले) शकरकन्द, सूरन, रतालु इत्यादि।

सभी प्रकार के सलाद।

सादे ढंग से पकाई हुई सभी प्रकार की हरी साग-भाजियां (चाहें तो 2 या 3 प्रकार की)

हरी चटनी (वगैर खटास)

मक्खन या शुद्ध तेल 1 या 2 छोटे चम्मच

उदाहरण के लिये :

रोटी+सब्जी+सलाद, चावल+सब्जी+सलाद, आलू+सब्जी+सलाद, इडली+चटनी+सब्जी, दलिया+सब्जी+सलाद वगैरह, वगैरह

चेतावनी : स्टार्च के साथ किसी भी प्रकार की खट्टी वस्तु नहीं लें।

प्रोटीन युक्त भोजन

कोई भी एक ही प्रकार का प्रोटीन चुनें

अंकुरित धान्य

मूँग, मोठ, चने वगैरह

दालें

राजमा, छोले, उड़द वगैरह

मेवे

काजू, अखरोट, बादाम वगैरह

तिलहन

मूँगफली, तिल, नारियल वगैरह

प्राणिज्य

दही, मठ्ठा, पनीर वगैरह

सभी प्रकार के सलाद
सभी प्रकार की हरी सब्जियां
(चाहें तो 2 या 3 प्रकार की)
हरी चटनी

उदाहरण के लिए :

दही+सब्जी+सलाद
दाल+सब्जी+सलाद
मूँगफली+सब्जी+सलाद
मेवा+सब्जी+सलाद
पनीर+सब्जी+सलाद
वगैरह, वगैरह

चेतावनी : ☐ सिर्फ मेवे या पनीर के साथ ही खट्टी वस्तुयें ली जा सकती हैं।

☐ प्रोटीन के साथ किसी भी प्रकार की चर्बी, तेल, मक्खन वगैरह नहीं लें।

शाम ४ बजे (जब पाचन चल रहा हो)

सुबह 6 बजे वाले पेय के सिवाय, अन्य कुछ नहीं लें। अन्यथा पहले वाला आहार तो बिगड़ा ही दूसरे वाला आहार भी बिगड़ा।

☐ दूध, अनाज, मेवे, चीनी, मूँगफली, चने, आइसक्रीम, बेकरी खाद्य इत्यादि ठोस आहार से बने आहार या पेय का किसी हालत उपयोग नही करें, यह अत्यन्त रोष कारक हैं।

☐ केले, आम, गन्ने का रस जैसे ठोस मीठे फलाहार अच्छी भूख होने पर ही लें।

रात सोने से पहले

सिवाय पानी के कुछ नहीं पीयें, रोगी बनने की तीव्र इच्छा हो तो जो चाहें ले लें।

☐ (ठोस) भोजन के बाद (ठोस) दूध पीने की आदत एक अत्यन्त रोग कारक आदत है। (पृष्ठ १०५ पढ़)

☐ कभी कभार इच्छा होने पर सुबह 6 बजे वाले पेय लिये जा सकते हैं।

अगर आपको ऊपर का आहार कार्यक्रम उलझनपूर्ण लग रहा हो तो इतना ही करें कि सब्जी और सलाद के साथ कोई भी एक प्रकार का ठोस आहार लें।

शारीरिक श्रम वालों के लिये

शारीरिक और मानसिक श्रमवालों में सिर्फ मात्रा (Quantity) का ही अन्तर है क्योंकि श्रम वाले के शरीर में अधिक कोषाणु टूटेंगे तो सहज ही अधिक मांग (भूख) होगी। परिश्रम कर रहे हैं इसलिये अधिक खा लें। ऐसी नहीं करें, शरीर की मांग है, भुख है तो अवश्य दें। परन्तु आहार संयोजन के नियमों में कोई अन्तर नहीं करें।

शारीरिक श्रम वाले अगर अपने पाचन को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो शाम को काम समाप्त होने तक बहुत कम आहार लें। संभव हो तो सिर्फ फल, खजूर, गन्ने का रस, केले वगैहरा खाकर ही पूरा दिन गुजारें, और काम से मुक्त (फारग़) होने के बाद शाम को भरपेट मुख्य भोजन करें। क्योंकि भोजन के वाद संपूर्ण विश्राम (शारीरिक, मानसिक) ज़रूरी है। दोपहर को भोजन के बाद आप 1 घन्टा विश्राम कर सकते हैं तो ही भोजन करें अन्यथा नुकसान की अधिक संभावना है। क्योंकि शरीर की शक्तियाँ तो पाचन के लिये मिल सकती हैं या काम करने के लिए। खून और शक्ति वहीं भागती है जहां इसकी अधिक मांग होती है। खाकर काम करने का अर्थ है कमजोर पाचन, अवरुद्ध पाचन।

अधिक मेहनत करने वालों को अधिक आहार की जरूरत है या अधिक शक्ति प्राप्त होती है ये गलत भ्रम है वल्कि इससे उल्टे कम खाकर हम ज्यादा काम कर सकते हैं।

आप स्वयं निर्णय करें! मेहनत अधिक होगी तो शरीर स्वयं कम या ज्यादा आहार की मांग भूख द्वारा बता देगा। पुस्तकों में बताये गये किसी निर्धारित कार्यक्रम में नहीं उलझें। शरीर का कम उपयोग होने पर शरीर की मांग भी अपने आप कम हो जायेगी। अपने शरीर की भाषा के हिसाब

से ही कदम उठायें। कम काम तो कम भूख, ज्यादा काम तो ज्यादा भूख। इसलिये छट्टियों के दिन घर में या बाहर ज्यादा नहीं, कम ही खायें।

मानसिक श्रम वालों के लिये

दिमाग से अधिक काम लेना है तो पेट को काम कम दें। पेट बढ़ा तो दिमाग घटा और पेट घटा तो दिमाग वढ़ा। खाने वालें पेटु लोग मानसिक श्रम में कमजोर होते हैं।

शारीरिक मेहनत करने वाले मेहनती शारीरिक काम की वजह से दिन भर बार-बार अधिक नहीं खा पाते हैं। इसलिये उनमें स्वास्थ्य की अधिक संभावना है, परन्तु मानसिक श्रम वाले बैठे रहने की वजह से अपने फुर्सत के क्षणों में दिमाग के वदले पेट को हर वक्त चलाना जारी रखते हैं। इसलिए इनके बीमार होने की पूरी संभावना है।

नाश्ते में ठोस आहार या भोजन लेकर आने वाले (बड़ी अजीब वात है 2 रोटी, खायें तो नाश्ता, 4 रोटी खायें तो खाना) व्यक्ति आफिस में काम कम, नींद अधिक लेते हैं—फुर्तीले कम, सुस्त अधिक होते हैं। आफिस के समय रास्ते में बस और कार में ये नज़ारे देखे जा सकते हैं।

अगर आप चाहते हैं कि आप पूरे दिन भर चुस्त, हल्के, फुर्तीले, जागरूक, अधिक शक्ति और संतुलित दिमाग वाले रहें, आपके बेहतरीन कार्य की सफलता के लिए अच्छी मानसिक शक्ति या श्रम की आवश्यकता है तो सुवह से शाम तक सिर्फ फल, सलाद, सूप. स्वास्थ्यवर्धक पेय, गन्ने का रस, फल रस या पतला मठ्ठा जैसी वस्तुओं के अलावा कोई ठोस आहार नहीं लें। अगर दोपहर के ववत भूख ज्यादा महसूस होती हो तो हल्का सा ठोस आहार ले लें। नाश्ते की तरह, भोजन की तरह नहीं। मुख्य भोजन घर लौटने के बाद ही करें।

मानसिक श्रम वाले 24 घंटों में एक बार ही भोजन करें। कभी स्टार्च प्रधान आहार ले लें ता कभी प्रोटीन प्रधान आहार, इस तरह परिवर्तन करते रहें। मानसिक श्रमवालों को श्रेष्ठ स्टार्च या शर्करा (शूगर) फलों से, सलाद से मिल जाता है। इसलिए शाम का भोजन प्रोटीन प्रधान बना सकते हैं।

माननिक श्रम वाले कम खाकर ही ज्यादा स्वस्थ रह सकते हैं।

मानसिक श्रम वाले दूध को जीवन से निकाल कर अपनी क्षमता को अधिक बढ़ा सकेंगे। दूध के बदले सूखे मेवों (काजू, अखरोट, नारियल, बादाम वगैरह) का इस्तेताल करें। जो आपके लिए श्रेष्ठ है।

मानसिक श्रमवालों को सूखे मेवे में मिलने वाली चर्बी के अलावा अन्य किसी भी प्रकार की चर्बी (मक्खन तेल) का उपयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिये या बहुत ही कम करना चाहिए।

मानसिक श्रम वाले नियमित रूप से दाल इस्तेमाल नहीं करें। आलू, चावल, मठ्ठा, रोटी, मेवे, फल, सलाद इनके लिये अधिक हितकर है।

प्राकृतिक आहार वालों के लिये

सुबह 6 बजे : कोई भी फल, सब्जी का रस।

सुबह 8 बजे : एक या दो प्रकार के मौसमी फल, संभव हो तो खट्टे फलों को विशेषता दें।

दोपहर का भोजन : 3-4 प्रकार की हरी-सब्जियों का सलाद, हरी चटनी, एक-दो प्रकार के सूखे मेवे (काजू, अखरोट, नारियल मूँगफली, तिल, तरबूज के बीज इत्यादि) अंकुरित धान्य (मूँग, मोठ, चने)

सायं 4 बजे : फल या फल रस।

शाम का भोजन : एक या दो प्रकार के मीठे फल—केला खजूर, सूखे फल (अंजीर, मुनक्का इत्यादि भिगोकर खायें) एवं मौसमी फल।

सुझाव

- ☐ ताजे फलों का अभाव हो, तब ही सूखे फल इस्तेमाल करें।
- ☐ चाहें तो दिन भर खट्टे-मीठे फल खाकर शाम को सलाद और मेवे खायें। भीगी मूँगफली, तिल, अखरोट, नारियल, तरबूज के बीज, अंकुरित धान्य, कम दाम के श्रेष्ठ, ठोस आहार हैं।
- ☐ इस पुस्तक में बताये गये नारियल, तिल इत्यादि के प्राकृतिक पौष्टिक दूध सलाद के साथ लिये जा सकते हैं।

चेतावनी :— मेवे या पौष्टिक दूध अथवा अंकुरित धान्य दिन में एक बार किसी रूप में अवश्य लें।

जो रोगी हैं वे इस प्राकृतिक आहार के कार्यक्रम को अपना कर शीघ्र रोग मुक्त हो सकते हैं।

जो स्वास्थ्य की सर्वोत्तम ऊंचाइयों को छूना चाहते हैं। वह उपरोक्त कार्यक्रम को अपनायें।

खाओ ! नाचो ! गाओ !
खूब आनन्द मनाओ !

परन्तु आरोग्य के खर्च पर रोग खरीदकर नहीं। शरीर, कुंदरत या परमात्मा के कानून के विरुद्ध जाकर नहीं।

हम अपना हरेक उत्सव, हरेक आनन्द, हरेक मिलन, शरीर और आरोग्य को तोड़कर नहीं, आरोग्य को बढ़ाते हुए मनायें।

जी हाँ ! यही तो ((परमात्मा) कुदरत चाहती है। इसलिये उसने हर चीज में स्वाद, सुगन्ध और सुन्दरता कूट-कूट कर भरी है।

Don't purchase your tast and pleasures at the cost of your health.

सोचिये !

उत्सव, पिकनिक और पार्टियों में आप बनावटी पेय, तले और पके विकृत आहार, मिठाईयां, चाय, काफी, शराब जैसी वस्तुयें उपयोग कर अपने और अपने प्रियजनों एवं मेहमानों के आरोग्य की नींव डाल रहे हैं या जड़ें खोदकर उखाड़ रहे हैं। सामाजिक परम्परा का यह बहाना, ये कमजोरी आप क़ब तोड़ेंगे ? सैंकड़ों रुपयों की बरबादी पर क्यों आप रोग खरीदने पर तुले हुये हैं ? क्या अधिकार है आपको किसी का आरोग्य बरबाद करने का ?

क्या हमारे उत्सव, फल, रस, प्राकृतिक मिठाईयाँ और सादे पके आहार से, दुगुने आनन्द से नहीं मनाये जा सकते। क्या ऐसे आहार का उपयोग सामाजिक जुर्म है। क्या आप हीनता अनुभव करते हैं ? क्या आप झूठो शान दिखाना चाहते हैं ? क्या आपके अहं को चोट लगती है ?

अद्भूत स्वाद

स्वाद हमारा नैसर्गिक स्वभाव है। उसके लिये कुदरत ने हमारे लिए खूब रस, ताजगी, मधुरता और पौष्टिकता से भरपूर, विविध आकार-प्रकार के फल, सब्जियां और मेवे सूर्य शक्ति द्वारा पकाकर, सुरक्षित कवच (छिलके, कवर) के अंदर ढककर हमें परोसा है. अगर हमारे पास सच्ची भूख है तो इनके जैसा अद्भूत स्वाद और ताजगी देने वाला आहार कोई नहीं है।

जो वस्तुयें नमक, मसालों और चीनी के बगेर नहीं खाई जा सकतीं वे शरीर के लिए अनउपयुक्त हैं, जहर हैं ऐसे मसालों द्वारा जीभ को धोखा देकर हम अपने आप को तथा आरोग्य को धोखा देते हैं।

चीनी और नमक द्वारा तो आदमी पेपर भी खा लें जिस तरह चीनी के आवरण में हम कड़वी दावायें जोभ को धोखा देकर गले में उतार लेते हैं, इस तरह सामान्य अवस्था में हम जो वस्तुयें खा नहीं सकते, बगैर मसालों के जिनको खाने से अरुचि होती है तो क्या ? आपको समझाना पड़ेगा कि जिन वस्तुओं को आपकी जीभ और दिमाग अस्वीकार कर रहा है वह आपके लिए कभी उपयोगी साबित हो सकती है नहीं। मांसाहार, कई प्रकार की सब्जियां, वगैर चीनी दूध की चाय काफी इत्यादि ऐसी बहुत सी वस्तुयें है जिन्हें हम बगैर नमक चीनी के खा ही नहीं सकते, वह हम खाये चले जा रहे हैं।

- ☐ उवला हुआ बगैर मसाला का आहार एक सजा स्वरूप है जिसको खाने के लिए 10 बार सोचना पड़ता है किसी न किसी के द्वारा गले में उँडलने के लिए।
- ☐ केला, खजूर, नारियल, ककड़ी, टमाटर, अखरोट जैसी सभी प्राकृतिक वस्तुओं को खाने के लिए सोचना ही नहीं पड़ता है। मसालों को याद ही नहीं करना पड़ता है और मसाले मिला देने से उल्टे ये अपना स्वाभाविक स्वाद खोकर अरुचिकर हो जाते हैं।

क्या आप कभी सेब को पकाकर या तलकर खाने की कल्पना भी कर सकते हैं ? आम, अमरूद को छोंककर खाने की सोचते हैं ? केले को तेल, घी में डालकर खाने की इच्छा करते हैं ? ये सभी सोचना कितना अजीब सा लगता है।

किसी भी वस्तु को पकाकर, छोंककर, मसालों चीनी द्वारा खाने की मजबूरी आये तो स्पष्ट समझ लेना वह हमारा आहार नहीं है, आदत डालकर शराब भी जिंदगी भर पी जा सकती है, जिस तरह हमने झूठे स्वाद मसालों की आदत डाल ली है। ऐसी वस्तुओं द्वारा चीनी, नमक मसाले शरीर में उँडेले जा रहे हैं और चीनी, नमक, मसालों द्वारा ऐसी वस्तुयं उँडेली जा रही हैं सोचिए, ! गौर कीजिए ! हमें अपनी ही ऐसी मूर्खताओं पर हँसी आये बिना नहीं रहेगी।

प्रकृति की हमारे लिये बनी हर वस्तु में खूब स्वाद और आन्नद भरा है, जरूरत है सच्ची भूख और प्यास की, तथा इस आनन्द को लूटने की। हमने अपनी जीभ को बिगाड़ कर रख दिया है।

हमसे ज्यादा कुदरत ने
हमारा किया विचार है।
खूब लुटाने बैठी कुदरत
लूट लो जो तैयार है॥

मेहमान बाजी में आहार-संयोजन

उपरोक्त आहार संयोजन को पढ़ने के बाद ऐसा लगता है कि चलो भाई अपने परिवार तक या अपने हद तक तो संभाल लेंगे, परन्तु मेहमानों को इस प्रकार खिलायेंगे तो हमारी इज्जत का दिवाला निकल जायेगा। कहीं कंजूस नहीं समझ लें। गरीब मुफलिस नहीं समझ लें। छोटे दिलवाला नहीं कह बैठें। पागल दिवाना नहीं समझ बैठें। ये सभी भय निर्मूल हैं। आपके अपने रचित हैं। सचमुच में कोई मेहमान आपके बारे में चिंतित नहीं है। मेहमान स्वयं भी बहुत सारी वेराइटीज (विविधता) खाना पसंद नहीं करते। बहुत से विविध व्यंजन बनाने के वावजूद भी वह एक दो की प्रशंसा कर पाते हैं। दरअसल हमें ही वाह-वाही लूटने का, प्रशंसा सुनने का अपना रूआब, अमीरीपन, दिलदारिता या जीवन स्तर ऊंचा बताने का शौक है। घमंड है। एक अहंकार की पूर्ति करना चाहते हैं, जिससे आपके आपके परिवार के तथा मेहमानों के स्वास्थ्य, समय, धन व श्रम की बलि दे सकते हैं, आपके घर से आपका मेहमान स्वास्थ्य बढ़ाकर नहीं घटाकर, रोग को उत्तेजित कर जाता है। मेहमान को आनन्द देना हमारा फर्ज है। इसके लिए बहुत सारी विविधताओं में मत उलझिये। 3-4 प्रकार के व्यंजन जैसे सीधे सादे आहार से ज्यादा आनन्द मिलता है। आप स्वयं अच्छी तरह जानते हैं कि जिस पार्टी में हल्का आहार दिया जाता है, उस पार्टी से लौटने के बाद आप अच्छा हलकापन महसूस करते हैं और मन ही मन प्रसन्न होते हैं कि ज्यादा भारी आहार नहीं था। अगर विविधता देने की इच्छा है तो विभिन्न प्रकार के सलाद, 3-4 प्रकार की हरी सब्जियां, सूप, अन्त में एक प्राकृतिक मिठाई, एक ठोस आहार इस तरह संयोजन कर सकते हैं। (जो इस पुस्तक में बताई गई है) ऐसा भोजन जिसमें नयापन हो, विविधता हो, सादगी हो, रोगी भी नि:संकोच खा सके। (जबकि मेहमानों में 90 प्रतिशत रोगी ही होते हैं) ऐसा खाना कौन पसन्द नहीं करेगा। प्राकृतिक आहार में वैसे भी अपना स्वाद होता ही है।

कोई भी व्यक्ति अपने मेहमान का सादगी से स्वागत करना पसन्द नहीं करता, विविध स्वादिष्ट व्यंजन और सुविधाओं द्वारा वह उन्हें प्रसन्न करने का पूरा प्रयत्न करता है। विशेषकर गृहणियों को अपनी पाक कला की निपुणता का परिचय देने का मौका भी यही होता है, ऐसी स्थिति में यहाँ पर समझाये गये आहार संयोजन के कानून उन्हें शायद बाधा स्वरूप

लग सकते हैं क्योंकि उनकी सारी पाक कला अधिकतर या शत-प्रतिशत गलत आहार संयोजन पर ही आधारित है, किसी भी कला का उद्देश्य सृजनात्मक, हितकारक होना चाहिए, विनाशकारक नहीं। जो कला हमारे और मेहमान के स्वास्थ्य से खेलती है ऐसी कला नहीं सीखना ही बेहतर है। हमारी सृजनात्मक रुचि और कला का उपयोग, प्राकृतिक आहार एवं सादे पक्व भोजन के विविध व्यंजन बनाने में आहार संयोजन के नियमों का ध्यान रखते हुये भी किया जा सकता है। आहार का विविध तरीकों से विकृति करण किये बिना व्यंजन कला नहीं पनप सकती। आहार के उसके वास्तविक रूप में लिये जाने पर व्यंजन कला का अस्तित्व हीं नहीं रह जाता है। उसके वास्तविक स्वरूप और स्वाद को बिगाड़कर एक नया स्वरूप और स्वाद देने की कोशिश का नाम व्यंजन कला है। आहार के विकृतीकरण पर ही व्यंजन कला का विकास निर्भर है, इसलिये अधिक जटिल व्यंजनों में नहीं उलझकर कुछ सादे व्यंजनों को बनाइये। जटिल व्यंजन बनाने में कोई कला नहीं होती, सादगी में कला है। क्योंकि जटिल बनाना ही कठिन है। एक संगीतकार के नाते मैं जानता हूं कि शास्त्रीय संगीत की कोई जटिल रचना करना कठिन नहीं है परन्तु एक सीधी-सादी मधुर धुन की रचना करना आसान नहीं है।

हमारा आज तक अपना अनुभव यही रहा है कि लोगों उनके जीवन में खाने का सबसे अधिक आनन्द हमारे यहाँ पर ही आया है और जो भी एक बार आया है, वह जीवनभर के लिये कुछ सीखकर गया हैं, और पुनः अधिक मित्रों को लेकर आया है। किसी से प्रेमपूर्वक मिलन में आहार का स्थान गौण हो जाता है।

हमारे यहाँ आने वाले मेहमान के आहार कार्यक्रम की एक झलक जिससे आप शीघ्र समझ पायेंगे। यहां सिर्फ आहार सम्बन्धी ही चर्चा करूंगा।

सुबह उठने के बाद-छ बजे-नींबू-शहद्र का पानी, या कोई हल्का गर्म पेय, 8 बजे नाश्ते में विविध प्रकार के मौसमी फल अथवा फल रस, 12 बजे तरबूज, गाजर, टमाटर, पाइनेपल अथवा सब्जियों का सूप या ताजा रस 4 औंस के छोटी ग्लास में भेंट करते हैं। 15 मिनिट बाद उन्हें विविध सलाद देते हैं, धीरे-धीरे जब सलाद की प्लेट खाली होने लगती है, तब जाकर

2-3 प्रकार की विविध पकी सब्जियाँ (कम समय में, अपने ही पानी में पकी, हल्के मसाले वाली) कभी-कभी, कच्ची ककड़ी या लौकी का रायता, एक-दो प्रकार की हरी चटनियाँ अंकुरित धान्य, इन सभी के साथ एक ठोस आहार, रोटी, या सादा वेजिटेबल पुलाव, या भुने हुए आलू या वेजिटेबल खिचड़ी, इत्यादि परोसते हैं। सूप और सलाद पहले ही अधिक खा लेने की वजह से पका हुआ आहार अधिक नहीं खा पाते हैं। और खाते भी हैं तो सभी सब्जियां भारी नहीं लगतीं। इस तरह ठोस आहार की मात्रा कम जाने की वजह से सब हल्कापन महसूस करते हैं। अन्त में स्वस्थ घर लौटते हैं। दावत के अन्त में एक प्राकृतिक मिठाई की बनावट पेश करते हैं, इस तरह दावत का पूरा आनन्द, मेहमान बड़े सहजता से, धीमे से मस्ती से, लूटते हैं।

शाम को 4 बजे :—कोई भी फल रस।

"मेहमानों को दो भोजन के बीच सिवाय फल के अन्य कोई अनाज या दूध की बनावट नहीं पेश करें।"

शाम का भोजन :—दोपहर को एक बार भर पेट खा लेने के बाद शाम को, फ्रूट सलाद, विविध स्वादिष्ट पेय, फलों के व्यंजन, नारियल, मेवे, खजूर, फल इत्यादि टेबल पर सजाकर सभी मिलकर मस्ती से पेट भर खाते हैं।

इस प्रकार के आहार लेने के बाद कोई भी आहार की कमी महसूस नहीं करता, उल्टे हल्कापन, स्फूर्ति एवं ताजगी अनुभव करता है। नींद, और सुस्ती न आने की वजह से दिन भर चर्चा करना, घूमना फिरना, मिलना, खूब आसानी से, जोश से और उत्साह से होता है।

हमारे मेहमान को घर लौटने के बाद हार्ट अटेक नहीं होता। अगर आने की संभावना रही होती है तो वह उल्टे टल जाती है। अपच, बदहजमी, वमन, बैचेनी, गैस, जलन, भारीपन इत्यादि नहीं होता जिसके लिये सोडा या गोलियों की जरूरत पड़े। पूरे दिनभर आहार लेने के बाद मेहमान भी अपने घर में ऐसे ही आहार का कार्यक्रम बनाने की सोचता है।

इस तरह हमारा हर मिलन, हमारा हर आनन्द मेहमान के जीवन

को एक नया मोड़ देता है, जिसमें उसके परिवार का हित आरोग्य, सुख और शांति छिपा हुआ है।

क्या आप चाहते हैं कि आपका प्रिय मेहमान आपके घर से रोग लेकर या बढ़ाकर जाये ? नहीं ! तो प्राकृतिक आहार एवं आहार संयोजन को अपनाइये।

हम भी सुखी मेहमान भी सुखी, मेहमान के रोग के कारण नहीं, आरोग्य के कारण बनें।

आहार संबंधी तीन ज़रूरी नियम

पहला नियम : सच्ची भूख (Right Demand)

भूख और प्यास शरीर की मांग है, कड़क जोरदार भूख (मांग) के बिना दिया गया अमृतमय प्राकृतिक आहार भी रोगकारक है। समय और स्वादिष्ट वस्तु को देखकर लगने वाली भूख उत्तेजनात्मक झूठी भूख है, विशेष आहार की मांग भूख नहीं है।

अपनी भूख को पहचानिए, सचमुच अच्छी भूख न हो तो सिर्फ शुद्ध पानी पीकर इंतज़ार कीजिए, चाहे 4 दिन लगें या 40 दिन लगें भूख कहां जायेगी ? अपने स्वभाव से अवश्य आयेगी।

दूसरा नियम : सही आहार (Right Supply)

"बढ़िया सूत, बढ़िया कपड़ा, घटिया सूत घटिया कपड़ा" इस बात को हम खूब अच्छी तरह समझते हैं परन्तु शरीर के मामले में चूक जाते हैं शरीर को आग से पके जले आहार की नहीं, सूर्य से पके आहार की जरूरत है, आग में जलाने के बाद आहार की पोषकता तथा श्रेष्ठता बढ़ती नहीं है घट कर, असंतुलित, विकृत और मुर्दा हो जाती है, ऐसा आहार शरीर को पोषण देने के बजाय बोझ बन जाता है।

प्राकृतिक आहार में संपूर्ण रूप से आत्मसात होकर सिर्फ आरोग्य देने का गुण है। पके हुए आहार में शरीर को मात्र दुर्बल बनाने का दुर्गुण है।

शरीर के सुदृढ़, निर्माण, पोषण, संभाल और सुरक्षा का गुण सिर्फ प्राकृतिक आहार में है, पका हुआ अहार ठीक इसके विपरीत काम करता है। आग में जलाये हुए मुर्दे आहार से स्वस्थ कोषाणुओं के निर्माण की कल्पना भी नहीं करें।

तीसरा नियम : मिताहार (Limitation)

शरीर के सुचारू संचालन के लिए बहुत कम आहार की आवश्यकता है। हम तीन गुना अधिक आहार लेते हैं। प्राकृतिक आहार अपनाने पर अपने आप मिताहार होता है आप चाहकर भी ज्यादा नहीं खा सकते। पके हुए आहार में सादगी अपनायें. एक या दो प्रकार से अधिक वस्तुयें नहीं लें तो अतिआहार से बचा जा सकता है।

तृप्त होना उतना ही जरूरी है जितना नींद का लेना परन्तु पूरा पेट नहीं भरें। भूख की समाप्ति, तृप्ति है उसके बाद लिया गया आहार अति आहार है।

24 घंटे में सिर्फ एक बार पेट भर भोजन करें, और एक बार पेट भर फलाहार। जीवन भर आप ऊचे स्वास्थ्य का लाभ उठाते रहेंगे। किसी ने सच ही कहा है :—

एक बार खाये योगी
दो बार खाये भोगी
बार बार खाये रोगी

आहार संबंधी इन साधारण से दिखने वाले तीन नियमों में विश्व आहार समस्या का समाधान छुपा हुआ है। हरेक व्यक्ति के स्वास्थ्य का विकास छुपा हुआ है रोग, अस्पताल और चिकित्सकों का अंत छुपा हुआ है, ये सारे सपने सुनहरे हैं, खबसूरत हवाई किले हैं जब तक हर एक व्यक्ति स्वयं अपने ही शरीर की जिम्मेदारी स्वयं अपने हाथ में लेकर इन तीन नियमों को संपूर्ण व्यवहारिकता में नहीं उतार दे, तब तक सारे स्वास्थ्य ग्रंथ बेकार हैं।

इतनें साधारण नियम तो अदना जानवर, कीड़े, कीटाणु बिना सोचें समझे पालते हैं, मानव जात क्या ? इतनी गिरी हुई है कि इन साधारण से

नियमों को भी नहीं पाल सकती, और अगर सचमुच ऐसा है तो पशुओं से भी, निम्न स्तर का नाम मानव अपने लिए ढूंढ लें।

ईश्वर की ऊंचाइयों को छूने की क्षमता रखने वाले ये मानव क्या जानवरों से भी नीचे गिरकर अपने ही शरीर के साथ इस कदर घटिया और शर्मनाक व्यवहार कर सकता है ?

औषध चिकित्सकों से सावधान !

विश्व के बड़े से बड़े महानतम (कहे जाने वाले) औषध चिकित्सा, विशेषज्ञ और उनके परिवार, सामान्यजन की ही तरह महारोग के शिकार होकर मरे हैं और आज तक मर रहे हैं। हरेक औषध चिकित्सिक किसी न किसी रूप में रोगों से जकड़े हुए हैं और जीवन भर अपना इलाज ढूंढते रहते हैं। आहार विज्ञान के मामले में ये उतने ही भटके हुये और अज्ञानी हैं जितना एक सामान्यजन। बल्कि ये कहना ग़लत नहीं होगा कि इस चिकित्सा वर्ग ने ही जीवन को सहज आहार पद्धति को, विज्ञान का बहाना लेकर लोगों को न सिर्फ अन्धा बनाकर रख दिया है बल्कि आज के महारोगों का बहुत बड़ा कारण बना हुआ है। ये ही वो महारथी हैं, जो प्राकृतिक वस्तुओं के बदले बनावटी विकल्प (Substitute) दे देकर मानव को प्रकृति से दिनों-दिन दूर लेकर जा रहे हैं। ये भटका हुआ अन्धा चिकित्सक वर्ग कैसे आपको जीवन का या आहार का सही मार्ग बता सकेगा ? इनके स्वयं के जीवन में ही जब न तो संयम है, न सात्विकता है, न मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की ऊंचाईयाँ हैं, न ही सरलता है, न सादगी है। आपके रोगों को तुरन्त कुछ देर के लिये दबाकर ये आपकी गलतियों को मजबूत करते हैं। इसलिए ये आपके भगवान हैं और हमारे परम दुर्भाग्य ने अपने जीवन की अथवा स्वास्थ्य की डोर इन महारथियों के हाथ में थमा दी है जो अपनी ही डोर को खोकर, सुख और आरोग्य ढंढ रहे हैं। इनकी बदौलत आज आपको डाक्टर की बनाई वस्तु पर, प्रकृति की बनाई हुई वस्तुओं से भी अधिक विश्वास है। इसलिए आपके जीवन में गोलियां अधिक और प्राकृतिक आहार कम होता चला जा रहा है।

हरेक प्रकार के औषध चिकित्सक आपके सामने आहार विज्ञान के बारे में सैंकडों दलीलें और तर्क पेश करेंगे, जो तोते की रटन है। पढ़ा-पढ़ाया पढ़ रहे हैं। अगर इनकी आँख सचमुच खुली होती तो ये औषधि (जहर) से लोगों को स्वास्थ्य का भ्रम बाँटना बन्द कर देते।

आप अपना जवाब आदमी में नही, प्रकृति में ढूंढें। एक-एक सहचर प्राणी के जीवन में ढूंढें। प्रकृति के हरेक कार्य को, कानून को समझने का प्रयास करें, जीवन के तथा आहार के बहुत रहस्य स्वयंमेव सुलझ जायेंगे।

उपचार बिना सहज रोग मुक्ति

अगर आप किसी भी प्रकार के रोग से पीड़ित हैं, चाहे, जो भी रोग की अवस्था हो, चाहे जो रोग का नाम हो, आप कुछ दिनों तक मेवे अंकुरित धान्य और केले के व्यंजनों को छोड़कर अन्य सभी प्रकार के फल और सब्जियों के सलाद सूप चटनी इत्यादि भूख अनुसार लेते रहें, रोग गंभीर है तो संपूर्ण विश्राम करें साधारण गंभीर हो, बहुत अधिक थकावट नहीं अनुभव होती हो तो इस आहार पर रहते हुये आप अपने दैनंदिन कार्य करते रह सकते हैं, हल्का फुल्का ही श्रम करें।

खुली हवा में सोना, घूमना, हल्का सूर्य स्नान, कुछ देर का ध्यान शीघ्र स्वास्थ्य पाने में बहुत महत्वपूर्ण साबित होंगे। इन दिनों शरीर में जो चाहे परिवर्तन हो, सरदर्द हो, बैचेनी हो, अधिक कमजोरी महसूस हो, चुपचाप अनुभव करते रहें, कुछ नहीं करें, स्वयं सुधार की शक्ति मात्र शरीर में है। वह रात दिन शरीर को व्यवस्थित करने में लगी ही रहती है। अपने आप में पूर्ण, सक्षम और बुद्धिमान है। कुछ करके उसके कार्य में बाधक नहीं बनें, संपूर्ण विश्राम करके ही उसके सच्चे मददगार बनें।

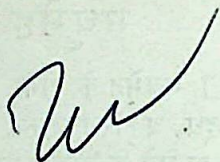
आपको चाहे जो कष्ट हो रहा हो, जब तक शरीर दर्द बैचेनी से मुक्त होकर, सामान्य, व्यवस्थित, हल्का नहीं हो जाये भूख में सुधार नहीं लगे तब तक कोई भो ठोस आहार विल्कुल नहीं लें। रोगी शरीर थके घोड़े के समान है। थके कमजोर घोड़े को आहार (पोषण) की नहीं, शारीरिक, पाचन और मानसिक विश्राम की आवश्यकता है, लंबे समय से अत्याचार से जूझते शरीर की थकावट दो दिनों में नहीं मिट जातीं 10-15 या अधिक दिनों तक इस फल और सब्जियों के सलाद वाले आहार पर कट्टरता से रहें हल्कापन और सामान्य अनुभव होने के वाद ही धीरे-धीरे ठोस आहार लेना शुरू करें, आहार संयोजन के नियमों को जानकर (पुस्तक के अंतिम अध्याय पढ़ें) अपना नियमित आहार कार्यक्रम निश्चित कर लें।

चेतावनी :— ● बुखार, वमन, दस्त जैसे तीव्र रोगों की अवस्था में किसी भी प्रकार का आहार नहीं लें और शुद्ध जल पर सामान्य अवस्था होने तक उपवास करें।

☐ पेट आंतों के सूजन और अल्सर वाले रोगी संपूर्ण उपवास या रसाहार द्वारा योग्य चिकित्सक की देखरेख में ही उपचार करें।

मधुमेह के रोगियों के लिये

☐ मधुमेह के रोगी, सभी प्रकार के सब्जियों के सलाद, मेवे, पौष्टिक दूध, अंकुरित धान्य, सूप, चटनियाँ, मक्खन, लंबे समय (महीने डेढ़ महिने) तक लेने के बाद ही सभी प्रकार के फल, खजूर और किशमिश जैसे सूखे फल वाले व्यंजन, इत्यादि निसंकोच ले सकते हैं।

जो रोगी दवा, और इंसुलिन पर आश्रित हैं उन्हें धीरे धीरे कम करते हुए—सप्ताह दस दिनों के भीतर पूर्ण रूप से बंद करना अत्यन्त आवश्यक है।

प्राकृतिक आहार पर रहकर मधुमेह का रोग नहीं हो सकता। अनाज, चीनी का उपयोग करने वालों को मधुमेह का रोगी बनना बहुत सरल है।

प्राकृतिक आहार अपनाकर जीवनभर स्वस्थ रहें।

क्या खाऊँ ?

सदियाँ बीत गई मानव
फिर भी पूछ रहा है ये ।
क्या खायें ? और कैसे खायें ?
खाना ढूंढ रहा है ये ।।

जो ना खाना था ना पीना था
वो भी निगल गया सारा ।
बुद्धि मिली थी ज़्यादा जिसको
वो ही भटक गया बेचारा ।।

ईश्वर ने इस धरती का
सुन्दर जब निर्माण किया ।
हर प्राणी को अपना अपना
जीने का सामान दिया ।।

पूरे प्राणी जगत में अब तक
ऐसा नहीं सवाल हुआ ।
सिर्फ पूछ रहा है मानव
सदियों से परेशान हुआ ।।

इसका जवाब उन प्राणियों से पूछिये, जिन्होंने आज तक ये सवाल नहीं पूछा ।

—डा० नंदकिशोर शर्मा

अच्छे पाचन और पोषण के लिये

आहार संयोजन

FOOD COMBINATION

उत्तम पाचन के बहुत जरुरी कानून जिसके अभाव
में श्रेष्ठ आहार भी रोगकारक
बन जाता है।

आहार संयोजन अर्थात्

- पाचन के रोगों से सदामुक्ति
- ४० प्रतिशत धन की बचत
- मेहनत से कमाये गये आहार का पूरा
सच्चा उपयोग और पोषण की पूर्ण गारंटी
- सहज मितव्ययता, किफायत एवं मिताहार